

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMAN 6 SIDRAP**

SKRIPSI



SUKAMDANI ANAS

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA
PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA
SMAN 6 SIDRAP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh :

SUKAMDANI ANAS

1431042016

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2018**


HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui untuk diajukan dihadapan Panitia Ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

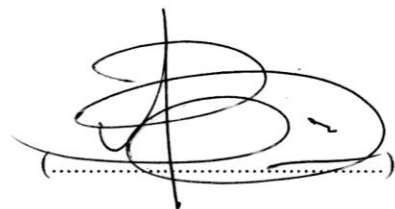
Makassar, 01 Oktober 2018

Pembimbing

Pembimbing I : Drs. Hasanuddin M, Kes


(.....)

Pembimbing II : Dr. Benny Badaru M.Pd

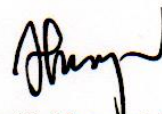

(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diterima oleh panitia ujian skripsi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, dengan SK. NO. 3809/UN.36.11/EP/2018 tanggal 19 November 2018 untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada hari rabu tanggal 5 desember 2018.

Disahkan oleh,

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar



Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes

NIP. 19680905 199303 2 001

Panitia Ujian :

1. Ketua Penguji : Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

(.....)

2. Sekretaris Penguji : Dr. Irvan Sir, M. Kes

(.....)

3. Pembimbing I : Drs. Hasanuddin, M.Kes

(.....)

4. Pembimbing II : Dr. Benny Badaru, M.Pd

(.....)

5. Penguji I : Dr. Juhanis, M.Pd

(.....)

6. Penguji II : Drs. Andi Masjaya AM, M.Pd

(.....)

MOTTO

Salah satu sumber kebahagiaan adalah mendapat Lelah setelah berjuang mengejar berkah dalam satu kebahagiaan yang bernilai ibadah.

(Sukamdani Anas)

ABSTRAK

SUKAMDANI ANAS., 2018.*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.*Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. (Bapak Hasanuddin, dan Bapak Benny Badaru)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengumpulkan data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Sidrap dengan jumlah sampel 40 orang siswa berumur rentang 16-19 tahun yang dipilih secara random sampling.

Secara teknik pengukurannya ada dua instrument yaitu tes kesegaran jasmani dan kemampuan menggiring bola yang terdiri dari tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter yang disurvei dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 15.00 dengan taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SMA Negeri 6 Sidrap rata-rata dalam klasifikasi sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa (X) berperan optimal terhadap kemampuan menggiring bola (Y) pada permainan sepakbola SMA Negeri 6 Sidrap, Hal ini dibuktikan pada hasil perhitungan korelasi Pearson diperoleh nilai $r_{hitung} = -0,024$ ($P < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Kata Kunci :*Tingkat Kesegaran Jasmani, Kemampuan menggiring bola.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT.karena dengan limpahan rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini dapat terselesaikan sebagai suatu persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Tak lupa pula penulis kirimkan shalawat serta salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW. beserta para sahabat dan keluarga beliau yang telah menghantarkan kita dari alam gelap gulita menuju alam yang terang benderang hingga saat ini.

Proses penyelesaian skripsi ini tidaklah terjadi dengan sendirinya tetapi berbagai tantangan dan hambatan harus dilalui oleh penulis. Untuk itu, dengan penuh rasa hormat penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus ikhlas kepada berbagai pihak yang telah mengulurkan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan sampai penyelesaian skripsi ini.Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Husain Syam, M.TP, selaku Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes, selaku Dekan FIK UNM beserta stafnya yang telah mendukung hingga terlaksananya rangkaian penyelesaian studi mulai dari seminar hingga penelitian ini terlaksana.

3. Bapak Dr. Irvan Sir, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selalu memberikan arahan dan memudahkan penulis dalam melakukan prosedur untuk penyelesaian studi.
4. Bapak Drs. Hasanuddin, M. Kes, selaku pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, kemudahan dan kelancaran kepada penulis dalam proses penyelesaian studi.
5. Bapak Dr. Benny Badaru, M.pd, selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, kemudahan dan kelancaran kepada penulis dalam proses penyelesaian studi.
6. Seluruh Dosen dan Pegawai FIK UNM yang membantu penulis dalam menyelesaikan studi.
7. Kedua orang tuaku, Bapak Anas dan Ibu Nurdiana yang telah merawatku, menafkahkan, dan memberikan doa serta dukungan yang tiada henti-hentinya.

Makassar, 26 September 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN	
HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Tingkat kesegaran jasmani	7
2. Pendidikan Jasmani	14

B. Kerangka Berpikir	24
C. Hipotesis.....	25
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Variabel	27
B. DefinisiOperasionalvariabelPopulasidanSampel	27
C. Populasi dan Sampel	28
D. Teknik Pengupulan Data	29
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. PenyajianHasilAnalisis Data	42
1. AnalisisDeskriptif.....	42
2. PengujianHipotesi.....	48
B. Pembahasan.....	69
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16 - 19 Tahun Putera	39
Tabel 3.2 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.....	43
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SiswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	44
Tabel 4.3 Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani SiswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	45
Tabel 4.4 presentase frekuensi Tingkat Segaran Jasmani SiswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	46
Tabel 4.5 Analisis presentase pengkategorian lari 60 meter.....	48
Tabel 4.6 analisis persentase pengkategorian gantung siku tekukSMA Negeri 6 Sidrap.....	50
Tabel 4.7. Analisis presentase pengkategorian baring duduk 60 detik	51
Tabel 4.8 Analisis presentase pengkategorian loncat tegak.....	53
Tabel 4.9 Analisis presentase pengkategorian lari 1200 meter.....	55
Tabel 4.10. Analisis presentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Sidrap Gowa	56
Tabel 4.11 Analisis persentase pengkategorian lari cepat 60 meter siswaSMA Negeri 6 Sidrap	58
Tabel 4.12 Analisis persentase pengkategorian Gantung Siku Tekuk Siswa SMA Negeri 6 Sidrap	60
Tabel 4.13 Analisis Persentase Pengkategorian Baring Duduk Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.....	61
Tabel 4.14 Analisis Persentase Pengkategorian Loncat Tegak SiswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	63
Tabel 4.15 Analisis Persentase Pengkategorian Lari 1200 Meter SiswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	65
Tabel 4.16 analisis persentase pengkategorian tingkat kesegaran jasmani siswaSMA Negeri 6 Sidrap.....	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Profil SMA Negeri 6 Sidrap	23
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 3.1 Tes Lari Cepat 60 meter.....	30
Gambar 3.2 Tes Gantung Siku Tekuk.....	31
Gambar 3.3 Tes Baring Duduk.....	33
Gambar 3.4 Tes Loncat Tegak.....	35
Gambar 3.5 Tes Lari 1200 meter.....	37
Gambar 3.6 Te Menggiring Bola.....	38
Gambar 4.1 Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.....	45
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.....	47
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Lari Cepat 60 meter.....	49
Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Gantung Siku Tekuk.....	50
Gambar 4.5 Diagram Hasil Tes Baring Duduk.....	52
Gambar 4.6 Diagram Hasil Tes Loncat Tegak	53
Gambar 4.7 Diagram Hasil Tes Tes Lari 1200 meter.....	55
Gambar 4.8 Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.....	57
Gambar 4.9 Diagram Hasil Tes Menggiring Bola.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Secara umum orang yang memahami olahraga hanya merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat memberikan efek terhadap kebugaran jasmani saja. Tetapi bukan hanya itu saja tujuan berolahraga setiap hari. Banyak sekali manfaat yang didapatkan dalam olahraga. Selain bisa menjadikan jasmani menjadi sehat, bugar, cerdas dan berkarakter bagi pelaku olahraga (Toho, Muhyi, dan Albert, 2011).

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang didalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum

tanpa di dasari kesegaran jasmani yang baik maka hasil yang didapat kurang, karena kesegaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan. Contoh, seseorang akan dapat bekerja lebih lama karena daya tahan tubuh yang baik, tidak mudah letih, tenang dan sabar sehingga memperoleh hasil yang lebih baik pula.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan Riadi.M (2007:1). Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Mutohir dan Maksum 2007:51).

Kesegaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya daya tahan tubuh,

kekuatan, kecepatan, dan kelentukan. Untuk itu perlu dilakukan aktifitas fisik dalam rangka memperbaiki dan mengembangkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari baik oleh siswa, mahasiswa, dan pegawai sangat diperlukan adanya kesegaran jasmani khususnya mahasiswa di bidang keolahragaa. Oleh karena itu pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani para pelakuya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi. Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani peserta didik. Pada matakuliah Progran Studi Ilmu Keolahragaan diberi isi dan bentuk aktifitas fisik yang berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didiknya mencapai kesegaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang dapat menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Berdasarkan uraian pentingnya kesegaran jasmani pada setiap peserta didik diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara diadakan tes tingkat kesegaran jasmani pada

siswa. Tes tersebut meliputi berbagai item tes yaitu tes kesegaran jasmani yang baku tahun 2010. Dengan dilakukannya tes tersebut maka dapat diketahui gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap. Tes tingkat kesegaran jasmani tersebut ditujukan untuk melindungi siswa dari resiko kesehatan dan pelaksanaan pembelajaran selanjutnya. Untuk data dari dilaksanakannya tes tingkat kesegaran jasmani tersebut bisa terlihat minat, kemampuan, dan pengalaman siswa yang terkait dengan bidang seni atau keolahragaan yang diminatinya.

Data tersebut diperlukan untuk kepentingan proses pembelajaran dan seleksi individual bagi proses pembelajaran yang akan diberikan untuk siswa. Karena dalam proses pembelajaran peserta didik dituntut untuk mampu melaksanakan praktik dan proses-proses latihan untuk prestasi.

Kesegaran jasmani merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius, di zaman yang serba modern ini masyarakat dituntut untuk memiliki tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dari waktu ke waktu tubuh seseorang bisa mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmani. Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani seseorang adalah faktor demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, status kesehatan.

SMAN 6 Sidrap sebagai salah satu lembaga pendidikan yang telah memiliki sarana dan prasarana yang mendukung dalam proses belajar mengajar. Sarana dan prasarana yang meliputi gedung yang permanen, prestasi di sekolah SMAN 6 Sidrap sangat baik dalam bidang olahraga. Jadi tingkat kesegaran jasmani SMAN 6 Sidrap hanya didapatkan dari berolahraga. Sedangkan kegiatan

ekstrakurikuler di luar jam sekolah antara lain PMR, OSIS, PRAMUKA, dan kegiatan olahraga yaitu sepakbola, sepak takraw, basket, bolavoli yang hanya sebagian siswa mengikutinya selebihnya hanya melakukan aktivitas lain seperti les di sekolah dan kursus di tempat-tempat seperti JILC yang dilaksanakan sepulang sekolah. Maka tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap hanya didapatkan dari berolahraga.

Salah satu cabang olahraga perlu mendapat perhatian khusus di SMAN 6 Sidrap adalah cabang olahraga sepakbola, yang mana siswa-siswa sangat potensial bermain sepakbola. Namun harapan tidak sesuai dengan kenyataan karena belum mampu memperlihatkan hasil yang optimal. Oleh karena itu, penulis mencoba mengaitkan tingkat kesegaran jasmani dengan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yaitu menggiring bola.

Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMAN 6 Sidrap*”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis. Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Setelah diketahui dan dipahami latarbelakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap ?
2. Bagaimanakah kemampuan menggiring bola siswa SMAN 6 Sidrap ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh melalui penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap.
2. Untuk mengetahui kemampuan menggiring bola siswa SMAN 6 Sidrap.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperjelas informasi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap.
2. Sebagai informasi bagi pembaca tentang perlunya menjaga kebugaran tubuh
3. Sebagai panduan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani.
4. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian dan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

PENELITIAN

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Tingkat Kesegaran Jasmani

Banyak sekali definisi kesegaran jasmani yang ada, hal ini membuktikan bahwa arti kesegaran jasmani itu sangatlah luas menyangkut berbagai aspek kehidupan. Menurut Wiadnyana, 1994, kesegaran jasmani adalah kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan suatu tugas tertentu. Ditinjau dari segi ilmu Fa'al, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, dapat menikmati waktu luang dengan santai dan dapat mengatasi keadaan darurat (Nieman, 1990). Pendapat lain mengatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan mengambil,

mengedarkan dan menggunakan oksigen yang menyangkut seluruh sistim dan organ tubuh yang berhubungan dengan kesehatan pada umumnya. (Sharkey, B.J., 1990). Menurut David R. Lamb, kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang prima dan potensial dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan (Lamb, D.R., 1984). Kesegaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat, tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan (Depkes, 1985).

Berdasarkan beberapa definisi diatas secara keseluruhan kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kesiapan fisik dan mental seseorang untuk mengerjakan kemampuan tugas sehari-hari/aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan, memiliki kemampuan, mengambil/mengedarkan oksigen keseluruhan sistem organ tubuh dan memiliki kondisi tubuh secara prima serta dapat mengatasi tantangan fisik kehidupan, dapat menikmati waktu luang, mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak.

2. Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Pendapat Nieman mengenai unsur kesegaran jasmani secara garis besar meliputi :

- a. Daya tahan (*Endurance*). Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas kerja secara terus-menerus. Dalam hal ini yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskuler dan otot. Pengukuran yang paling obyektif dengan mengukur oksigen yang

maksimal terambil (VO₂max). Pengukuran dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti : berjalan, jogging, berlari pada ergometer jentera (*treadmill*), mengendarai ergometer sepeda (*ergocycle*), lari atau jalan cepat 12 menit.

- b. Kekuatan otot (*Muscle Strength*). Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Semula otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai tercapai ketegangan yang seimbang, selanjutnya kontraksi dengan pemendekan (*isotonic*). Kekutan otot yang diatur adalah kekuatan maksimal *isometric*. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah usia, jenis kelamin, dan otot.
- c. Tenaga Ledak Otot (*Muscle Explosive Power*). Merupakan kemampuan otot melakukan kerja secara *explosive*. Tenaga ledak otot dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.
- d. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau laju gerak dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian dari tubuh. Untuk menilai kecepatan jarak yang ditempuh harus cukup jauh agar bisa dibedakan dengan daya ledak otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : kelenturan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin.
- e. Ketangkasan (*Agility*). Ketangkasan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan. Ketangkasan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi fkator-faktor tersebut. Faktor fisiologis yang mempengaruhi adalah : tipe tubuh, usia, jenis

kelamin, berat badan, dan keledakan.

- f. Kelenturan (*Flexibility*). Kelenturan merupakan suatu gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian, yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, tendo dan ligmen sekeliling persendian. Faktor fisiologis yang mempengaruhi antara lain ; usia dan aktivitas.
- g. Keseimbangan (*Balance*). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada salah satu gerakan
- h. Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*). Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang diperlukan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan refleks, waktu gerakan, dan waktu respon
- i. Koordinasi (*Coordination*). Koordinasi merupakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Faktor-faktor yang dimaksud adalah gerak anggota tubuh, kecepatan, pengeluaran tenaga dan sebagainya.

Dari sembilan unsur kesegaran jasmani tersebut, daya tahan (*endurance*) kardiovaskuler merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani, bahkan sering diartikan sama dengan kesegaran jasmani (Nieman, 1990).

3. Komponen Kesegaran Jasmani

Cureton, seperti yang dikutip oleh Adams (1991) membagi kesegaran jasmani menjadi 3 komponen, yaitu : a) fisik, b) efisiensi organ, c) kesegaran

gerak (*motor fitness*). Komponen fisik merupakan komponen bawaan terutama menggambarkan hubungan tinggi badan dan berat badan. Bila berat badan lebih besar dibanding rata-rata berat badan untuk tinggi badan tertentu yang diakibatkan oleh kelebihan lemak, maka penampilan fisik akan terganggu.

Komponen efisiensi organ menunjukkan kualitas fungsi organ-organ dasar untuk mendukung kesegaran jasmani, terutama organ otot, saraf, kardiovaskuler, pernafasan, dan kelenjar endokrin. Kapasitas masing-masing organ tersebut bervariasi tergantung faktor bawaan. Karena penampilan fisik tergantung pada fungsi organ secara keseluruhan, maka lemahnya fungsi dari salah satu organ akan menurunkan efisiensi dari organ dan kesegaran jasmani. Daya tahan kardiorespirasi dan latihan aerobik yang teratur mempunyai manfaat untuk menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, fungsi yang optimal sistem kardiorespirasi mempunyai hubungan yang bermakna dengan kesehatan. Kesegaran gerak tergantung beberapa aspek, yaitu ketangkasan, tenaga, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot/daya tahan otot, komposisi tubuh, kelenturan, kecepatan dan keseimbangan. Pate (1983) menggambarkan hubungan antara aspek aspek kesegaran gerak dengan kesegaran jasmani yang berhubungan kesehatan.

Menurut Stoel (1986), komponen kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi dua, yaitu : a) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness components*), dan b) komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga (*sport related fitness components*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan olah raga adalah : Keseimbangan,

ketangkasan, tenaga koordinasi, dan kecepatan. Komponen-komponen tersebut lebih banyak membantu untuk lebih terampil di bidang olah raga, misalnya golf, bowling, basket, tennis, tetapi tidak membuat kita lebih *fit* (segar) secara fisiologi. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk berfungsi secara baik. Komponen tersebut meliputi : efisiensi kardiovaskuler, kekuatan, kelenturan, pengendalian berat badan, gizi, pengurangan stress.

The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD) membagi komponen kesegaran jasmani menjadi dua katagori, yaitu : a) Berhubungan dengan kesehatan dan b) yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terutama ditujukan untuk meningkatkan kualitas yang diperlukan supaya fungsi-fungsi tubuh bekerja secara efisien dan memelihara kebiasaan hidup yang sehat. Komponen tersebut meliputi : Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan gerak meliputi : kekuatan dan tenaga, keseimbangan, ketangkasan, dan kecepatan (Stoel, 1986).

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry Howard (1997: 37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin,

somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2) Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3) Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4) Keadaan kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5) Gizi

Makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38 % lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh.

6) Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

7) Tidur dan istirahat

Tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara.

8) Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips. Atrofi ini sering disebut disuse atrofi. Sebaliknya, secara patologi atrofi otot dibagi menjadi 3, yaitu: atrofi neurogenik, atrofi miogenik, dan atrofi artogenik. Atrofi neurogenik timbul akibat adanya lesi pada komponen motorneuron atau akson (Sidharta, 2008).

5. Sepakbola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun

sintetis oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang. Tujuan pemain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah permainan bola menggunakan seluruh tubuh.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka keterampilan gerak dasar mengenai permainan sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai teknik dasar yang meliputi : 1). Menendang bola, 2). Mengontrol bola, 3). Menggiring bola, 4). Menyundul bola, 5). Gerak tipu, 6). Merebut bola, 7). Lemparan kedalam, 8). Teknik menjaga gawang (Remmy Mochtar, 1992 : 29). Penerapan dan penguasaan gerak dasar merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini dimainkan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Lebih lanjut dikatakan sepakbola adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak

yang diperlukan pemain dalam menjalankan tugasnya bermain sepakbola.

Pengertian sepakbola dalam penelitian ini adalah sepakbola *outdoor* atau sepakbola yang dimainkan diluar ruangan. Selain untuk mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus, seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam peraturan PSSI supaya seorang pemain ini bisa mengenal peraturan yang ada.

Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tetapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam pertandingan dalam permainan dengan sikap yang mantap (Coerver Wiel, 1985 : 19).

6. Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan, menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000 : 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan

untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan lain untuk mendekati sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Menurut Sukatamsi (2001 : 3.3), prinsip teknik menggiring bola meliputi :

- 1) Bola dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, mendorong bola kedepan, jadi bola di dorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

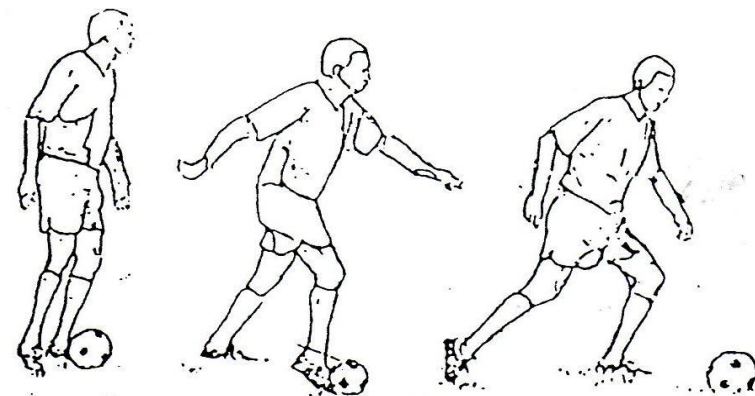
Kegunaan teknik menggiring bola anantara lain :

- 1) Untuk melewati lawan,
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- 3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Sukatamsi, 2002 : 3.4).

Macam-macam menggiring bola :

1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam menurut Sukatamsi (2001 : 3.5) :

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kaki bagian dalam,
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan,
- c. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 1.



Gambar 2.1 : Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Sumber : (Sucipto, dkk, 2000: 29)

2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut Sukatamsi (2001 : 3.5).

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh,
- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola bergulir kedepan dan bola harus selaluu dekat dengan kaki,
- c. Pada saat mnggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.



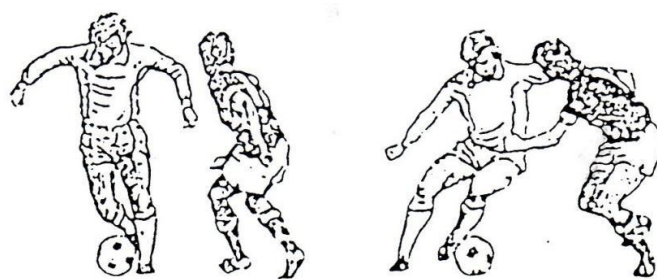
Gambar2. 2 : menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
Sumber : (Sucipto, dkk 200 : 31)

Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan

apabila di depan pemain terdapat daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut sukatamsi (2001 : 3.6).

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura bagian luar,
- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir ke depan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari,
- c. Pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 3.



Gambar 2.3 : menggiring bola dengan kura-kura bagian luar
Sumber : (Sucipto, dkk. 2000 : 30)

5.Profil SMAN 6 Sidrap

1. Alamat : JL. JEND Suirman NO.69 A BOJOE

2. RT / RW : 1 / 1
3. Desa / Kelurahan : Arawa
4. Kecamatan : Watang Pulu
5. Kabupaten : Kab. Sidenreng Rappang
6. Provinsi : Sulawesi Selatan

a. Visi Sekolah

Menciptakan siswa yang tangguh berilmu dan berahlak yang mengerti IPTEK dan berbudaya.

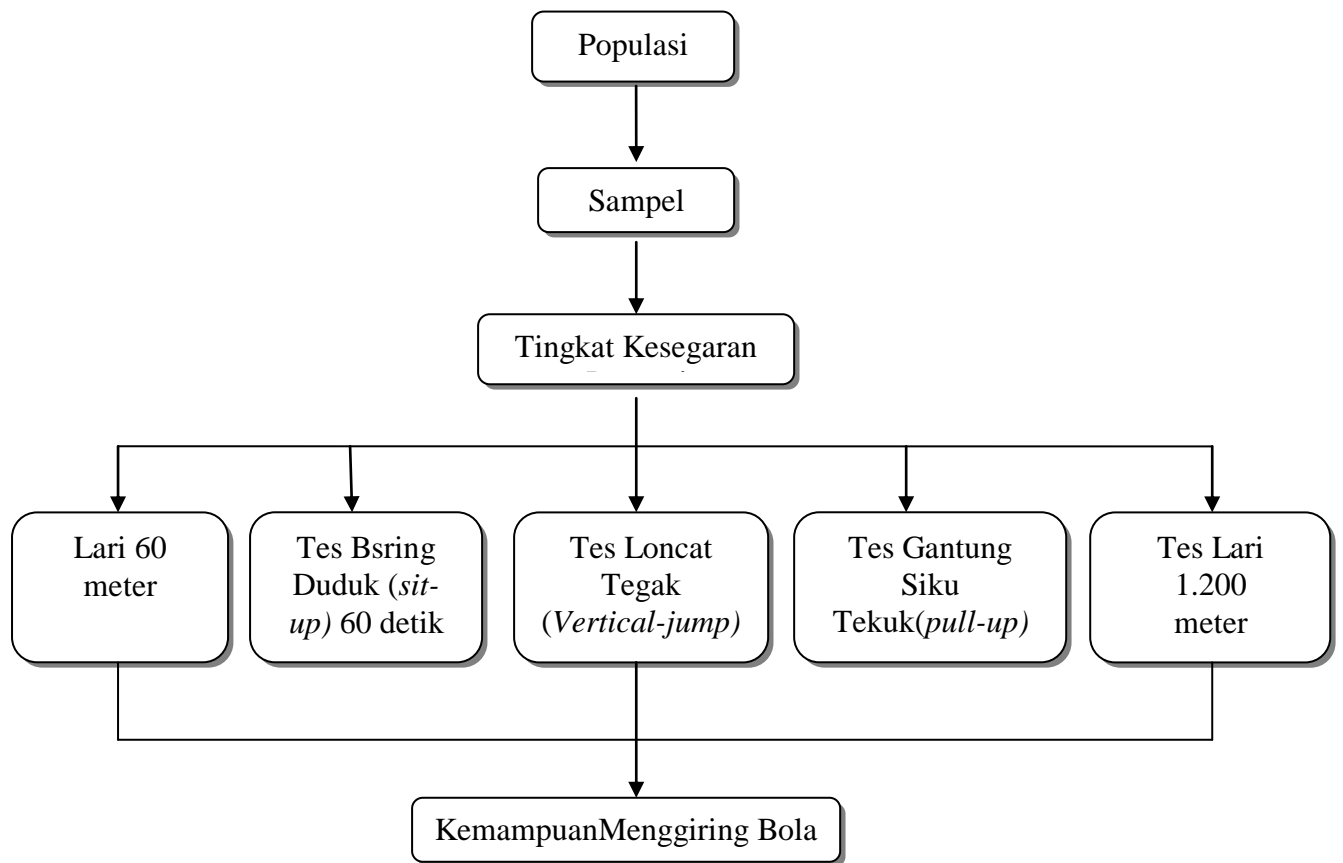
b. Misi Sekolah

1. Mengupayakan peningkatan kedisiplinan dan percaya diri.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif sehingga siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
3. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut terhadap budaya bangsanya sehingga dapat menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
4. Menumbuhkan manajemen partisipasif dengan menmbuhkan semangat kenggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
5. Mewujudkan sekolah yang beriman (bersih, indah, dan nyaman) sesuai dengan konsep wawasan Wiyata Mandala.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka dan landasan teori, maka kerangka berpikir yang merupakan rumusan dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Tingkat kesegaran jasmani, apabila dimiliki oleh manusia khususnya siswa akan menciptakan suasana yang menyenangkan dalam pencapaian hasil pembelajaran yang lebih terarah dan efisien. Dengan demikian diduga bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat menunjang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang lebih maksimal dibandingkan dengan siswa yang hanya melakukan karena tuntutan kesehatan, semakin baik tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, maka siswa tersebut mampu melakukan kegiatan dalam jangka waktu yang lama.



C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penafsiran data yang membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989 : 257) bahwa :” Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

Sehubungan uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai landasan teori serta penyusunan kerangka berfikir, dikemukakan hipotesis sebagai sementara terhadap rumusan masalah yaitu:

1. Tingkat ksegaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap dalam kategori sedang.
2. Kemampuan menggirig bola pada permainan sepakbola SMAN 6 Sidrap dalam kategori baik.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal sebagai berikut:

A. Variabel dan Desain Penelitian

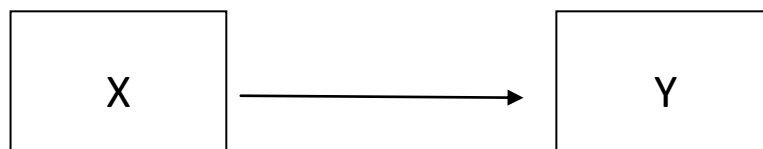
1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan gejala/obyek yang menjadi fokus peneliti untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Sugiyono (1999:2) mengemukakan bahwa: Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah yang sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penelitian ini menjadi lebih jelas.

Variabel pada penelitian ini yakni variable bebas pada tingkat kesegaran jamani dan variable terikat pada kemampuan menggiring bola.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Burhan Bungin (2006 : 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi. Variable yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat keesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok 6-9 tahun, 10- 12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrumen ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut. Berpedoman pada variabel dan desain, dirancang strategi penelitian yang tepat guna melaksanakan penelitian. Rancangan penelitian pada dasarnya merupakan gambaran tentang antara hubungan antara variabel secara serasi dan tertib. Secara sederhana desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 : Desain Penelitian

Sumber : (Sugiono, 2008)

Keterangan :

X = Tingkat Kesegaran Jasmani

Y = Kemampuan Menggiring Bola Siswa SMAN 6 Sidrap.

B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

a. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

b. Menggiring bola

Kemampuan dalam menguasai teknik dasar menggiring bola mutlak diperlukan oleh seorang pemain yang baik, karena dribble atau menggiring bola termasuk skill individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 6 Sidrap.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1998 : 117). Pedoman dalam pengambilan jumlah sampel ini, penulis mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto (1998 : 120) yaitu hanya untuk sekedar ancer-ancer apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa.

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untuk

mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan adalah :

a. Tes Kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah :

- 1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
- 2) Stopwatch merek herwins, sebanyak 1 buah
- 3) Peluit
- 4) Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
- 5) Palang tunggal
- 6) Serbuk kapur
- 7) Penghapus
- 8) Bendera start
- 9) Formulir tes dan alat tulis

b. Teknik Pelaksanaan

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Lari 60 meter

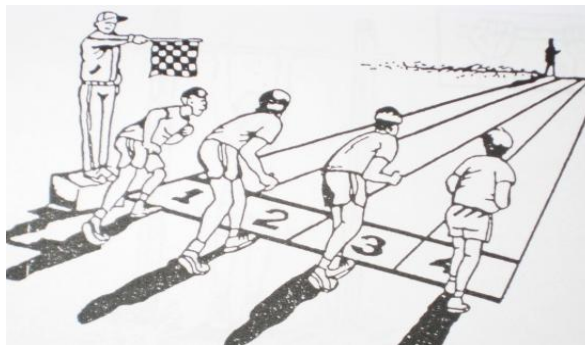
Tujuannya untuk mengukur kecepatan

Petugas tes: -Petugas keberangkatan, -Petugas waktu merangkap pencatat hasil

Petunjuk pelaksanaan tes:

- 1) Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis start
- 2) Gerakan: Pada aba-aba siap peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba ya peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 60 meter.

- 3) Lari masih bisa diulang apabila:
 - a. Pelari mencuri star;
 - b. Pelari tidak melewati garis finis;
 - c. Pelari terganggu dengan pelari yang lain;
4. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
5. Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter, dalam satuan waktu detik. Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 3.2. Star Lari 50/60 Meter
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

2. Tes gantung angkat tubuh

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu

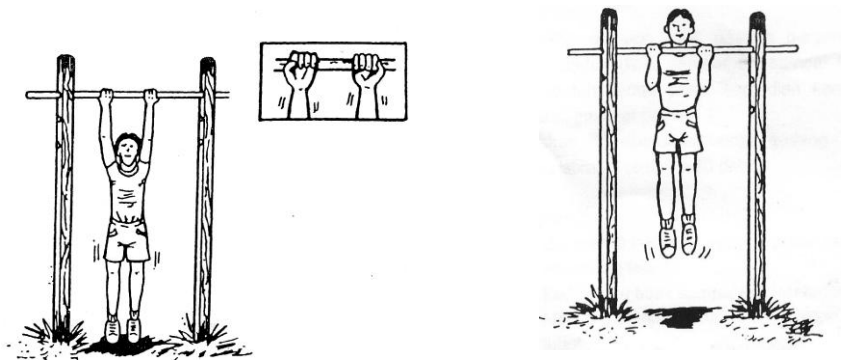
b. Alat dan perlengkapan

a) Palang tunggal

b) Stopwatch, serbuk kapur dan formulir tes.

c. Pelaksanaan tes

- a) Gosok kedua tangan dengan kapur
- b) Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang, (lihat gambar 2)



Gambar 3.3. Bergantung Pada Palang Tunggal
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

- c) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan
- d) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- e) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.

3. Baring duduk 60 detik

- 1) Tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas: lantai/lapangan, stopwatch, alat tulis.

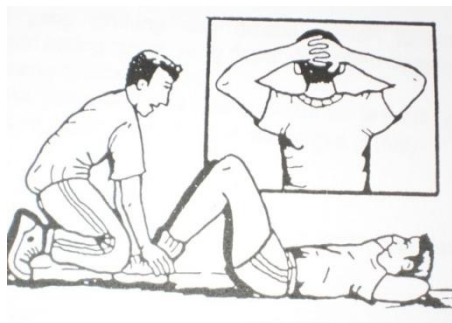
- 3) Petugas tes: Pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan, berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan dibelakang kepala, kedua pergelangan kaki dipegang oleh peserta lainnya, agar kaki tidak terangkat.
2. Gerakan: aba-aba “ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 60 detik).

Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jari tidak terjalin lagi. Kedua siku tidak menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

3. Pencatatan hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap tersebut dinyatakan gagal dan hasilnya nilai nol.



Gambar 3.4. Sikap Permulaan Baring Duduk
Sumber: Depdiknas, TKJI 201

4) Loncat tegak

- 1) Tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas: papan berskala senti meter dengan ukuran 30 X 150 cm, dipasang di dinding atau tiang.
- 3) Petugas tes: Pengamat dan pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan, terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat. Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kananya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
2. Gerakan: peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
3. Pencatatan hasil: selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak. Ketiga selisih raihan dicatat.



Gambar 3.5. Sikap Awal Loncat Tegak
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

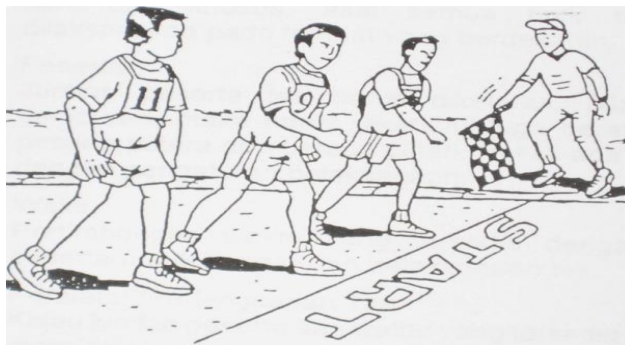
5. Tes Lari 1200 meter

1. Tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
2. Alat dan fasilitas: lintasan lari 1200meter, stopwatch, bendera start, peluit.
3. Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil.

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Sikap permulaan, Peserta berdiri di belakang garis start.
2. Gerakan: Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk berlari. Pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter. lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri start. Lari diulang bilamana tidak melewati garis finis.

3. Pencatatan hasil: pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 3.6. Posisi start lari 600/800/1000/1200 meter
Sumber: Depdiknas, TKJI 2010

Tabel Nilai dan Norma Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA UNTUK ANAK UMUR 16-19TAHUN PUTERA

NILAI	LARI 60 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 30 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI1600 METER	NILAI
5	s.d-7.2"	19" ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d -3' 14"	5
4	7.3"-8.3"	14"-18"	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8.4"-9.6"	9"-13"	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9.7"-11.0"	5"-8"	10-20	39-49	5'13-6'33"	2
1	11.1-dst	0"-4' dst	0-9	38 dst	6'34"dst	1

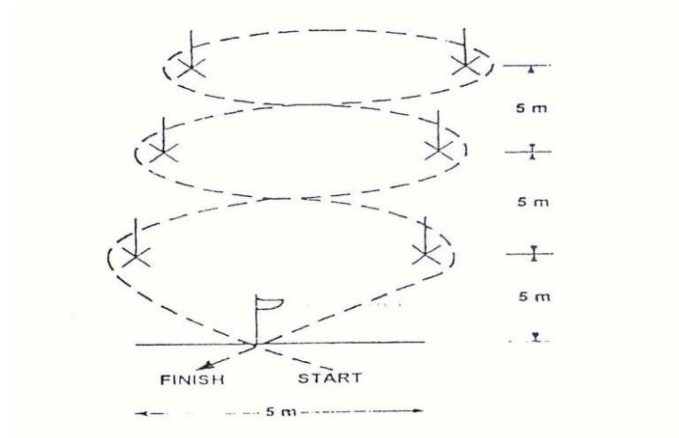
NORMA TES KESEGERAN JASMANI

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 – 25	Baik Sekali
2.	18 – 21	Baik
3.	14 – 17	Sedang
4.	10 – 13	Kurang
5.	5 – 9	Kurang sekali

6. Tes menggiring bola (dribbling) dari Nurhasan (2001).

1. Tujuan : Untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.
2. Alat dan perlengkapan :
 - a. Bola
 - b. Buah rintangan
 - c. Formulir tes
 - d. Kapur
 - e. Stopwatch
 - f. Lapangan sepakbola
3. Petugas :
 - a. Pemandu tes sekaligus pengukur
 - b. Pencatat skor
4. Petunjuk pelaksanaan:
 1. Pada aba-aba "siap". Testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

2. Pada aba-aba "ya", testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
3. Bila arah salah dalam menggiring bola harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
4. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila: (1) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, (2) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, (3) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.



Gambar 3.7. Tes Kemampuan Menggiring Bola

Sumber : (Nurhasan 2007: 212).

E. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data diskret berupa data yang diperoleh dari hasil pengukuran yang selanjutnya hasilnya dikonversikan dalam tabel yang terlampir dalam instrument penelitian. Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasil penelitian ini, selanjutnya untuk dibuat kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian hasil analisis data

Data hasil tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dengan kemampuan bermain sepak bola, akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 6 Sidrap. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kebugaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1.

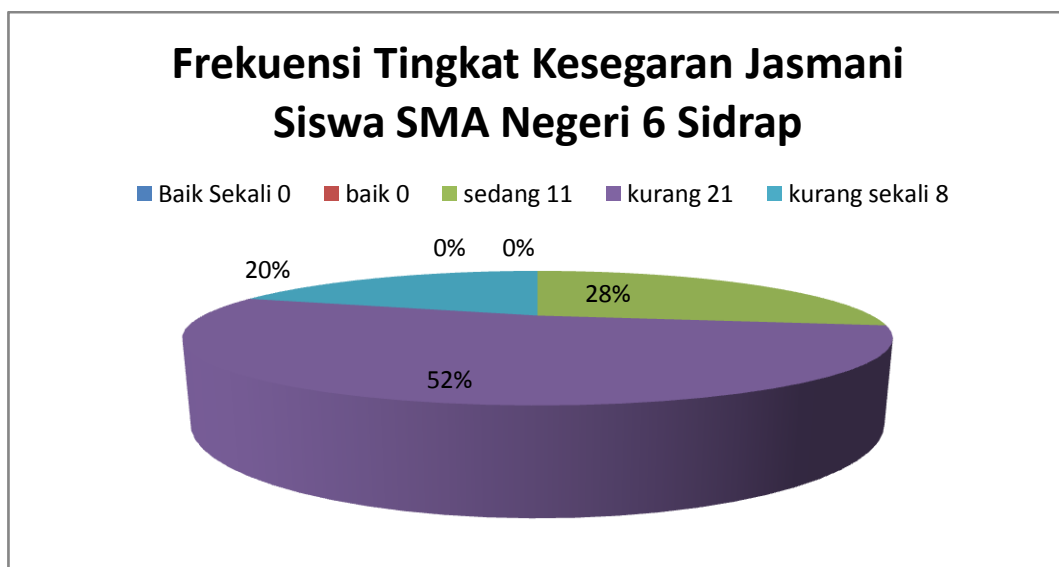
Tabel 4.1 distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa
SMA Negeri 6 Sidrap.

		Statistics						
		lari_cepat_6	gantung_sik	baring_dud	loncat_teg	lari_1200	nilai_tkji	menggiring_
		0m	u_tekuk	uk	ak	m		bola
N	Valid	40	40	40	40	40	40	40
	Missin g	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4,00	3,45	4,45	2,45	2,70	17,05	2102,05
Std. Error of Mean		,189	,080	,080	,164	,221	,345	37,758
Median		4,00	3,00	4,00	2,00	3,00	17,00	2025,50
Mode		5	3	4	2	1 ^a	17	1809 ^a
Std. Deviation		1,198	,504	,504	1,037	1,400	2,183	238,803
Variance		1,436	,254	,254	1,074	1,959	4,767	57026,818
Range		4	1	1	4	4	9	811
Minimum		1	3	4	1	1	12	1717
Maximum		5	4	5	5	5	21	2528
Sum		160	138	178	98	108	682	84082
Percentiles	25	3,25	3,00	4,00	2,00	1,00	15,25	1901,50
	50	4,00	3,00	4,00	2,00	3,00	17,00	2025,50
	75	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00	18,75	2326,25

Tabel 4.2 Presentase Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6

Sidrap

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Orang	Prosentase (%)
Baik sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	0	0%
Sedang	14 – 17	11	27,5%
Kurang	10 – 13	21	52,5%
Kurang Sekali	5 – 9	8	20%



Gambar 4.1 Diagram frekuensi TKJI

Berdasarkan tabel 4.2 dan grafik diatas yang merupakan gambaran data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil tes tingkat kesagaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap, yang mendapat nilai sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0 %.

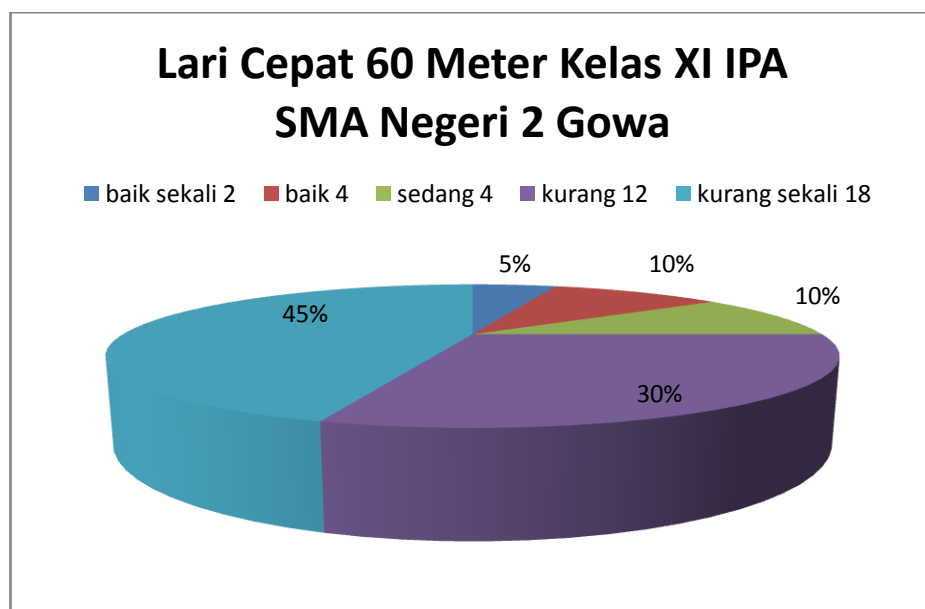
2. Hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap, yang mendapat nilai baik adalah tidak ada dengan presentase 0%.
3. Hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap, yang mendapat nilai sedang 11 orang dengan presentase 27,5%.
4. Hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap, yang mendapat nilai kurang 21 orang dengan presentase 52,5%.
5. Hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap, yang mendapat nilai kurang 8 orang dengan presentase 20 %.

2. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani

Data *T-score* tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap perlu ditransformasikan dengan membandingkan kriteria pengkategorian yang ada. Kriteria pengkategorian yang ada. Kriteria pengkategorian tingkat kebugaran jasmani yang merupakan jumlah skor dari kelima komponen kebugaran jasmani yaitu; lari cepat 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Kriteria pengkategorian tersebut ditransformasi menjadi lima kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali, selanjutnya diuraikan pada tabel-tabel berikut.

Tabel 4.4 Analisis presentase pengkategorian lari 60 meter

Interval	score	category	frekuensi	percent
7,2 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
7,3 – 8,3	4	Baik	4	10,0
8,4 – 9,6	3	Sedang	4	10,0
9,7 – 11,0	2	Kurang	12	30,0
11,1 Bellow	1	Kurang Sekali	18	45,0
Total			40	100



Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Lari Cepat 60 meter

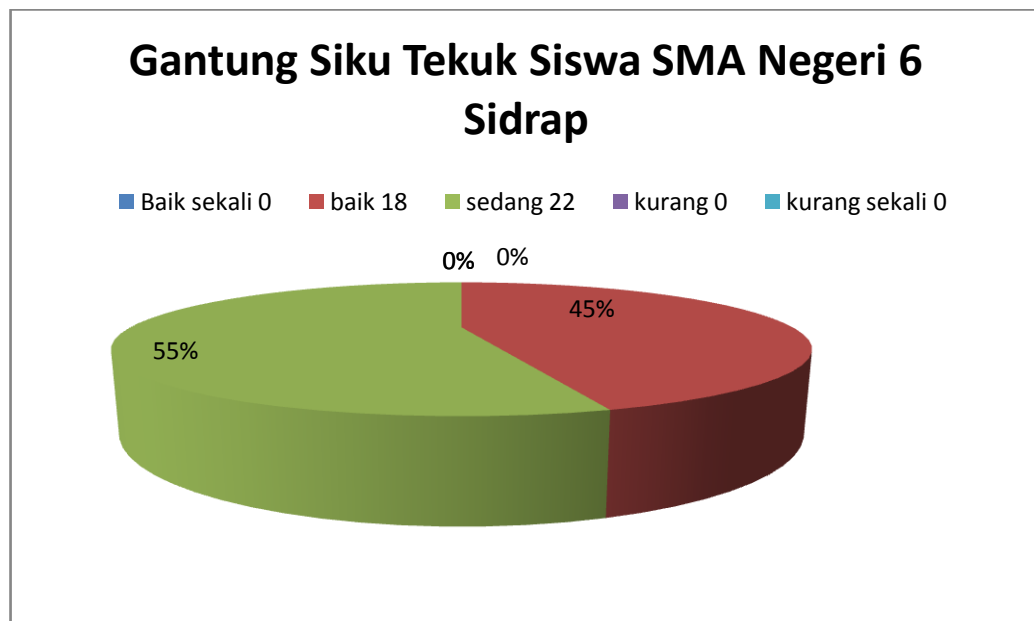
Data pada tabel 4.5 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian lari cepat 60 meter yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Pengkategorian lari cepat 60 meter adalah; skor 5 dengan rentang 7,2 detik ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 7,3-8,3 detik (baik), skor 3 dengan rentang 8,4-9,6 detik (sedang), skor 2

dengan rentang 9,7-11,0 detik (kurang), dan skor 1 dengan rentang 11,1 detik kebawah (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari cepat 60 meter yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 12 orang atau 30,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 18 orang atau 45,0 persen. Dengan demikian kemampuan lari cepat 60 meter yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap tergolong kurang .

Tabel 4.5 analisis persentase pengkategorian gantung siku tekuk
siswaSMA Negeri 6 Sidrap

Interval	Score	category	frequency	Percent
19 Above	5	Baik Sekali	0	0
14 – 18	4	Baik	18	45,0
9 – 13	3	Sedang	22	55,0
5 – 8	2	Kurang	0	0
0 – 4	1	Kurang Sekali	0	0
Total			40	100



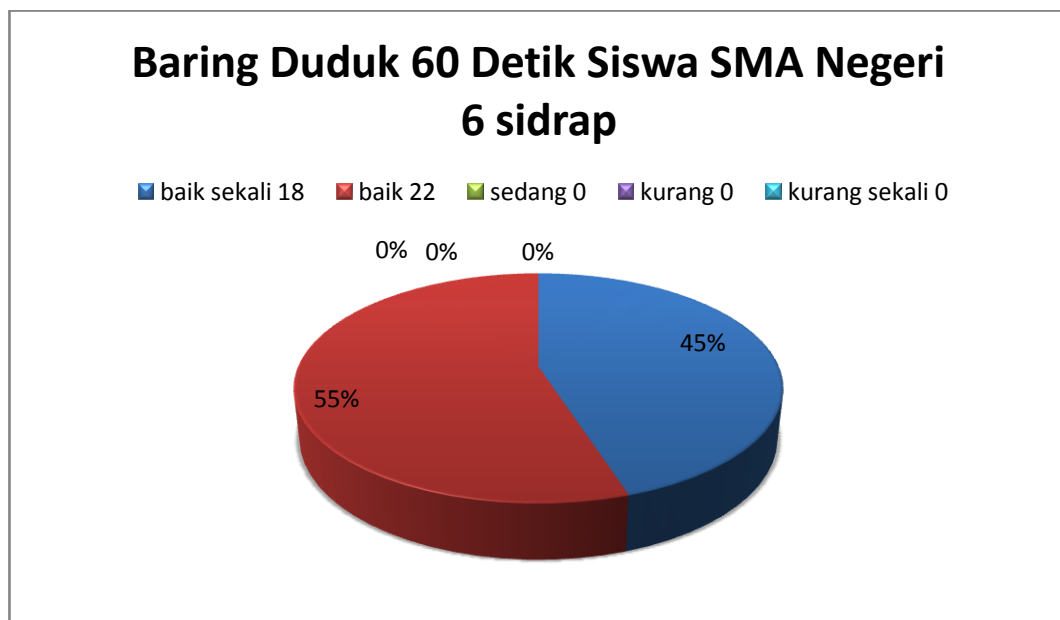
Gambar 4.3 Diagram Hasil Tes Gantung Siku Tekuk
Data pada tabel 4.6 dan grafik diatas merupakan rangkuman hasil analisis

presentase pengkategorian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Pengkategorian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik adalah; skor 5 dengan rentang 19 ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 14-18 (baik), skor 3 dengan rentang 9-13 (sedang), skor 2 dengan rentang 5-8 (kurang), dan skor 1 dengan rentang 0-4 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.6, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 0 atau 0,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 22 atau 55,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 18 atau 45,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak 0 atau 0,0 persen. Dengan demikian kemampuan gantung siku tekuk 60 detik yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap tergolong sedang.

Tabel 4.6. Analisis presentase pengkategorian baring duduk 60 detik

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
41 Above	5	Baik Sekali	18	45,0
30 – 40	4	Baik	22	55,0
21 – 29	3	Sedang	0	0,0
10 – 20	2	Kurang	0	0,0
0 – 9	1	Kurang Sekali	0	0,0
Total			40	100



Gambar 4.4 Diagram Hasil Tes Baring Duduk

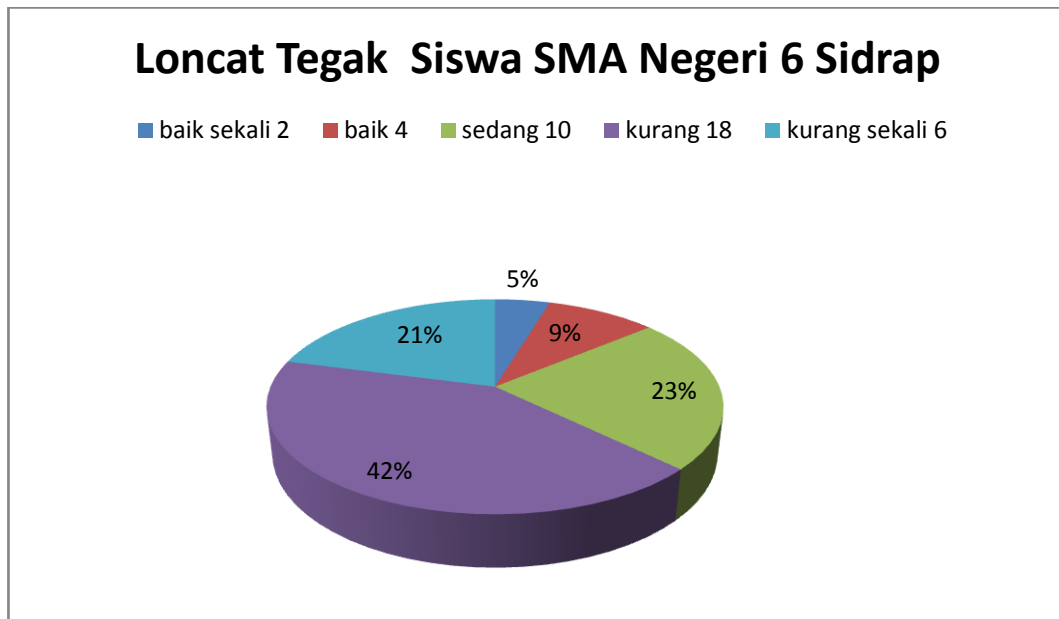
Data tabel 4.7 dan grafik diatas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan baring duduk 60 detik yang dicapai siswa Siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Pengkategorian kemampuan baring duduk 60 detik adalah; skor 5 dengan rentang 41 ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 30-

40 (baik), skor 3 rentang 21-29 (sedang), skor 2 dengan rentang 10-20 (kurang), dan skor 1 dengan rentang 0-9 (kurang sekali).

Hasil analisis presentasi pengkategorian kemampuan baring duduk 60 detik yang dicapai siswa Siswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.7, yaitu ; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 22 orang atau 55,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 0 orang atau 0,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak nol atau 0,0 persen; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali sebanyak nol atau 0,0 persen. Dengan demikian kemampuan baring duduk 60 detik yang mencapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap tergolong sedang.

Tabel 4.7 Analisis presentase pengkategorian loncat tegak

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
73 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
60-72	4	Baik	4	10,0
50-59	3	Sedang	10	25,0
39-49	2	Kurang	18	45,0
38 Below	1	Kurang Sekali	6	15,0
Total			40	100



Gambar 4.5 Diagram Hasil Tes Loncat Tegak

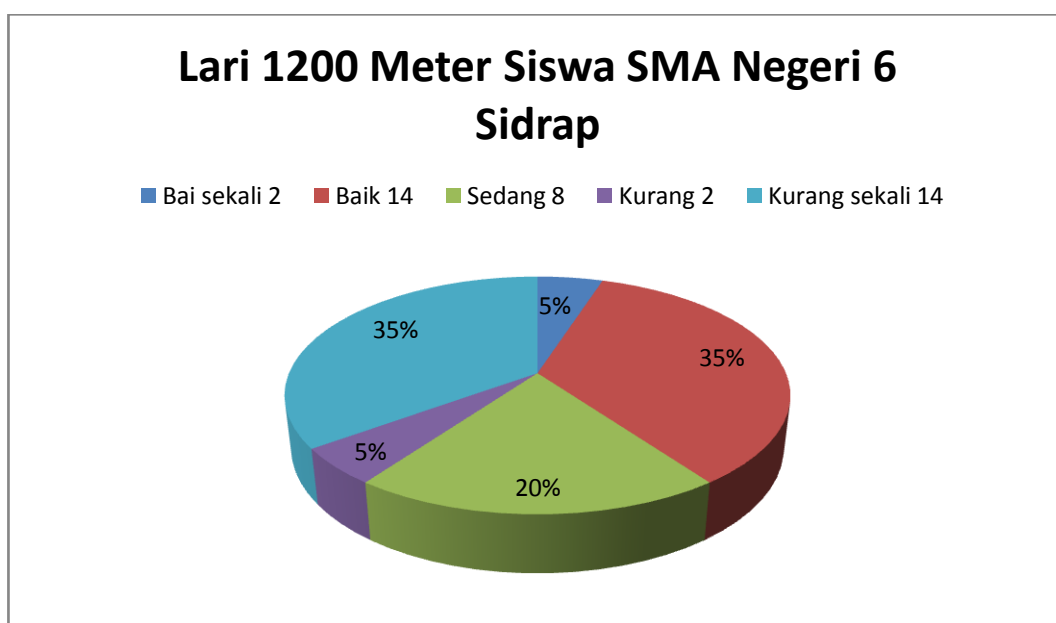
Data pada tabel 4.8 dan grafik diatas merupakan rangkuman hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Pengkategorian kemampuan loncat tegak adalah; skor 5 dengan rentang 73 centimeter ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 60-72 centimeter (baik), skor 3 dengan rentang 50-59 centimeter (sedang), skor 2 dengan rentang 39-49 centimeter (kurang), dan skor 1 dengan rentang 38 centimeter ke bawah (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.8, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 4 orang atau 10,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 10 orang atau 25,0 persen; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (5) siswa yang

mencapai kategori kurang sekali sebanyak 6 orang atau 15,5 persen. Dengan demikian kemampuan loncat tegak siswa SMA Negeri 6 Sidrap tergolong kurang sekali.

Tabel 4.8 Analisis presentase pengkategorian lari 1200 meter

Interval	Score	Category	Frequency	Percent
3,14 Above	5	Baik Sekali	2	5,0
3,15 – 4,25	4	Baik	14	35,0
4,26 – 5,12	3	Sedang	8	20,0
5,13 – 6,33	2	Kurang	2	5,0
6,34 Below	1	Kurang Sekali	14	35,0
Total			40	100



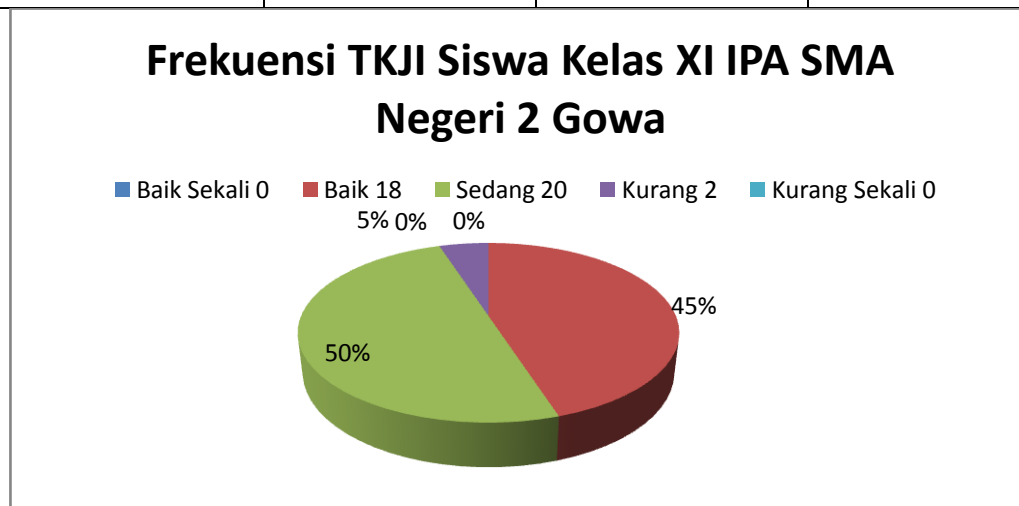
Gambar 4.6 Diagram Hasil Tes Lari 1200 meter

Data pada tabel 4.9 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis persentase pengkategorian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Gowa. Pengkategorian kemampuan lari 1200 meter adalah; skor 5 dengan rentang 3,14 menit ke atas (baik sekali), skor 4 dengan rentang 3,15-4,25 menit (baik), skor 3 dengan rentang 4,26-5,12 menit (sedang), skor 2 dengan rentang 5,12-6,33 menit (kurang), skor 1 dengan rentang 6,34 kebawah (kurang sekali).

Hasil analisis persentase pengkategorian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai siswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.9, yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 2 atau 5,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 14 orang atau 35,0 persen; (3) siswa yang mencapai pengkategorian sedang sebanyak 8 orang atau 20,0 persen; (4) siswa yang mencapai nilai kurang sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (5) siswa yang mencapai nilai kurang sekali sebanyak 14 atau 35,0 persen. Dengan demikian kemampuan lari 1200 meter yang dicapai siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Gowa tergolong sedang.

Tabel 4.9. Analisis presentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Interval	Category	Frequency	Percent
22 – 25	Baik Sekali	0	0
18 – 21	Baik	18	45,0
14 – 17	Sedang	20	50,0
10 – 13	Kurang	2	5,0
5 – 9	Kurang Sekali	0	0
Total		40	100



Gambar 4.6 Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Pada tabel 4.10 di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentase

pengkategorian tingkat kesegaran jasmanisiswa SMA Negeri 6 Sidrap. Pengkategorian tingkat kesegaran jasmani adalah; rentang 22-25 (baik sekali), rentang 18-21 (baik), rentang 14-17 (sedang), rentang 10-13 (kurang), dan rentang 5-9 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian tingkat esegaran jasmanisiswa SMA Negeri 6 Sidrap pada tabel 4.10 yaitu; (1) siswa yang mencapai kategori

tingkat kesegaran jasmani baik sekali sebanyak nol atau 0,0 persen; (2) siswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani baik sebanyak 18 orang atau 45,0 persen; (3) siswa yang mencapai kategori tingkat kesegaran jasmani sedang sebanyak 20 orang atau 50,0 persen; (4) siswa yang mencapai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sebanyak 2 orang atau 5,0 persen; (5) siswa yang mencapai tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali sebanyak nol atau 0,0 persen. Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap tergolong kurang.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. Akan diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan analisis hasil tes, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

$$H_0 : \mu = 0$$

$$H_1 : \mu \geq 0$$

Hasil pengujian :

Hasil analisis data diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap dalam kategori kurang, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima dengan demikian ada beberapa faktor yang harus mendapat perhatian penting guna meningkatkan dan menjaga tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

2. Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif yang dilakukan untuk data pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel. Hasil analisis deskriptif data tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Nilai Statistik	N	Mean	SD	Varians	Min	Max	Range
Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	40	17,05	2,183	4,769	12	21	9
Kemampuan Menggiring bola	40	21.05	2.803	5.818	17.17	25.28	8.11

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambar data tiap variabel sebagai berikut:

- Untuk data tingkat kesegaran jasmani siswa, diperoleh nilai rata-rata 17,05 point, standar deviasi 2,183 pint, varians 4,769 point, nilai minimum 12 point, dan nilai maksimum 21 point, range 9.
- Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai rata rata 21.12 detik, standar deviasi 2.803 detik, varians 5.818 detik, nilai minimum 17.17 detik, dan nilai maksimum 25.28 detik, rentang 8.11.

3. Uji Normalitas data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Tetapi apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik yang harus digunakan adalah analisis statistik non parametrik.

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal.. maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji kolmogorof smirnof. Rangkuman hasil pengujian dapat dilihat pada tabel.

Tabel rangkuman hasil uji normalitas data tiap variabel

Variabel	Absolut	Positif	Negatif	KS-Z	Prob.	Ket
Tingkat kesegaran jasmani siswa (X)	0.191	0.086	191	0.207	0.108	Normal
Kemampuan menggiring bola (Y)	0.145	0.145	95	0.918	0.368	Normal

Berdasarkan tabel diatas, maka dapatlah diperoleh gambaran bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan uji kolmogorov smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Untuk tingkat kesegaran jasmani siswa, diperoleh nilai $KS-Z = 0.207$ ($P > 0.05$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Untuk data kemampuan menggiring bola diperoleh nilai $KS-Z = 0.918$ ($P > 0.5$) berarti hal ini menunjukkan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

4. Analisis Korelasi

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh dilapangan melalui tes variabel yang diteliti. Karena data penelitian ini mengikuti sebaran normal maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik dengan menggunakan teknik korelasi pearson. Korelasi sederhana antara tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap menggiring bola.

Data tingkat kesegaran jasmani siswa diperoleh melalui lima item tes yang sudah dijelaskan diatas tadi, serta data kemampuan menggiring bola diperoleh melalui tes menggiring bola dihitung dalam skala detik. Untuk mengetahui keeratan antara tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap, maka dilakukan analisis korelasi person. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel.

Tabel .Rangkuman hasil analisis korelasi tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Variabel	R	p	Keterangan
Tingkat kesegaran Jasmani (X)	-0.240	0.000	Signifikan
Kemampuan Menggiring bola (Y)			

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi pearson diperoleh dari nilai r hitung (r_o) = -0.240 (0.05), maka H_o ditolak dengan H_1 diterima. Berarti tingkat kesegaran jasmani siswa berperan

sangat optimal terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

5. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini hanya satu hipotesis yang diuji. Pengujian hipotesis tersebut akan dilakukan sesuai dengan perumusan hipotesis dan harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi person dan dilanjutkan dengan uji F regresi. Maka diperoleh hasil seperti berikut ini.

Ada keterkaitan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap.

Hipotesis yang akan diuji :

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data

$$H_0 : \mu = 0$$

$$H_1 : \mu \geq 0$$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis diperoleh nilai r hitung (r_o) = -0.240 ($P < 0.05$).

Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada keterkaitan yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Hal ini mengandung makna bahwa apabila

tingkat kesegaran jasmani siswa dioptimalkan dengan baik maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.

B. Pembahasan

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepakbola. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan anatara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, seseorang dengan dapat mudah melewati lawan, mengecoh lawan dan sekanjtnya dapat memberikan umpan kepada teman ataupun berusaha mencetak gol secara langsung

Kemampuan mnggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Dengan keterampilan menggiring bola yang baik, apabila terus dilatih dengan baik, dan didukung kemampuan dasar yang lainnya seperti passing dan shooting yang baik maka seseorang pemain akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Namun demikian juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Dengan demikian permainan sepakbola tim akan terlihat baik dan dapat dinikmati bentuk permainannya.

- a. Secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Sidrap berada pada rata-rata 17.05 dengan standar devisiasi sebesar 2.183.

- b. kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap rata-rata 21.05 dan standar deviasi 2.803 dengan nilai median 20.29. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata kemampuan menggiring bola dapat ditunjang dengan tingginya tingkat kesegaran jasmani siswa.
- c. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu : ada keterkaitan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila siswa mengoptimalkan tingkat kesegaran jasmani dengan baik maka kemampuan menggiring bola akan meningkat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan yang merupakan tujuan akhir dari suatu penelitian yang dijelaskan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran atau rekomendasi bagi penelitian pengembangan hasil penelitian lebih lanjut.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 6 Sidrap dalam kategori sedang. Dan masih dapat ditingkatkan dengan diupayakan untuk membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan aktifitas lingkungan sekolah.
2. Kemampuan menggiring bola siswa SMA Negeri 6 Sidrap masuk dalam kategori baik. Hal ini merupakan salah satu modal besar untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dikemukakan beberapa saran :

1. Pembina olahraga : hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan bagaimana dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa dan atlet pelajar.
2. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan kemampuan fisik dan tingkat kesegaran jasmani Siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (1992). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan proker*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bucher, (1989). *Foundation of Physical Education*. London: CV. Mosby Company.
- Depdikbud. (1992). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Depke., (1990). *Petunjuk Tehnis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes. (1994). *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas
- Ihsan, Andi dan Hasmiyati. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Lutan & Adang Suherman, (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Muktohir, (2002). *Gagasan-gagasan tentang pendidikan jasmani dan olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nieman DC., (1993). *Fitness and Your Health, California: Bull Publishing* Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2000. *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Nur, Masjumi. 2005. *Bahan Ajar Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Makassar.
- Sajoto, M. (1990). *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhar & Dahara Prize.
- Syarifuddin, A. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo. 1997. *Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono, 1999. *Statistik untuk penelitian* .CV. Alfabeta, Bandung
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development / R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Sutrisno Hadi. 2000. *Methodology research, Book I*. Yogyakarta :Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologis UGM
- T. Cholik Muthohir, 1999. Standarisasi Kesegaran Jasmani Atlet, *Jurnal IPTEK Olahraga*, Jakarta: PPITOR Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga, September 1999, Vol. 1,Nomor 2

DOKUMENTASI



Pemanasan dan arahan



Lari Cepat 60 meter



Gantung siku tekuk (Pull up)



Baring duduk (sit up)



Loncat tegak (vertical jump)



Lari 1200 meter



Menggiring bola

Lampiran 1. Data mentah

REKAPITULASI DATA HASIL PENELITIAN
PELAKSANAAN : 13 Agustus 2018

NO .	NAMA	USI A	TES KESEGERAN JASMANI										Total Nilai TKJI	Klasifika si
			Lari Cepat 60 m		Gantung Sik Tekuk		Baring Duduk 60"		Loncat Tegak		Lari 1.200 m			
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil (kali)	Nilai	Hasil (cm)	Nilai	Hasil l	Nilai i		
1	A.M. SYAFWAN SAFAIL A.	17	6,4"	5	15	4	43	5	79	5	8'15"	1	20	Baik
2	AGUNG MUHAMMAD SYAFRI	16	8,5"	3	13	3	38	4	55	3	9'29"	1	14	Sedang
3	AHMAD FAUZAN	17	6,9"	5	13	3	41	5	58	3	7'28"	1	17	Sedang
4	AKBAR ALHAM	16	7,8"	4	13	3	41	5	42	2	4'23"	4	18	Baik
5	ANDI IDAM	17	6,8"	5	12	3	35	4	55	3	4'23"	3	18	Baik
6	ANDI MUH. AWAL	16	8,0"	4	14	4	37	4	55	3	3'50"	4	19	Baik
7	ANDI MUH. SYAHDAN NABAWI	16	9,1"	3	16	4	39	4	39	2	7'05"	1	14	Sedang
8	ANDI NAUFAL	16	5,9"	5	14	4	34	4	48	2	3'39"	4	19	Baik
9	ARDI ANSYAR	17	6,8"	5	17	4	45	5	43	2	4'50"	3	19	Baik
10	ARYA SAPUTRA	17	6,6"	5	10	3	40	4	60	4	3'39"	5	21	Baik
11	ASRIADI	16	7,2"	5	15	4	39	4	35	1	4'25"	3	17	Sedang
12	DEDY	17	12,1"	1	14	4	41	5	30	1	9'32"	1	12	Kurang
13	DZAKY EZHA PUTRA	16	7,2"	4	14	4	40	4	42	2	6'34"	1	15	Sedang
14	EZHA PUTRA	16	7,0"	5	9	3	40	4	48	2	6'42"	1	15	Sedang
15	FIRMANTO	17	6,6"	5	15	4	39	4	59	3	6'27"	2	18	Baik
16	GILANG RAMADHAN	17	9,7"	2	11	3	55	5	60	4	3'41"	4	18	Baik
17	GUNAWAN	16	7,0"	4	10	3	37	4	45	2	3'27"	4	17	Sedang
18	IRFANDI	16	10,1"	2	9	3	54	5	40	2	4'15"	4	16	Sedang
19	M. IRFANDI AR	16	7,3"	4	12	3	42	5	10	1	4'60"	4	17	Sedang
20	M. REZA ARYA SAPUTRA	16	8,2"	4	13	3	50	5	39	2	4'36"	3	17	Sedang
21	MUH. ALFIAN	17	6,4"	5	15	4	43	5	79	5	8'15"	1	20	Baik
22	MUH. ALFIANDI	16	8,5"	3	13	3	38	4	55	3	9'29"	1	14	Sedang
23	MUH. MUTAWALLY	17	6,9"	5	13	3	41	5	58	3	7'28"	1	17	Sedang
24	MUH. RAFLI ANANDA PRAWIRA	16	7,8"	4	13	3	41	5	42	2	4'23"	4	18	Baik
25	MUH. SYAFRIAD UMRANI	17	6,8"	5	12	3	35	4	55	3	4'23"	3	18	Baik
26	MUH. WALLY	16	8,0"	4	14	4	37	4	55	3	3'50"	4	19	Baik
27	NAUFAL	16	9,1"	3	16	4	39	4	39	2	7'05"	1	14	Sedang
28	RAFLI PRAWIRA	16	5,9"	5	14	4	34	4	48	2	3'39"	4	19	Baik
29	RAMADHAN	17	6,8"	5	17	4	45	5	43	2	4'50"	3	19	Baik
30	RESKI HAIYA PRATAMA	17	6,6"	5	10	3	40	4	60	4	3'39"	5	21	Bak
31	REZKY PRATAMA	16	7,2"	5	15	4	39	4	35	1	4'25"	3	17	Sedang

32	RIZKY IHWAN	17	12,1"	1	14	4	41	5	30	1	9'32"	1	12	Kurang
33	SAMUEL	16	7,2"	4	14	4	40	4	42	2	6'34"	1	15	Sedang
34	SUKARNO	16	7,0"	5	9	3	40	4	48	2	6'42"	1	15	Sedang
35	SYAFRIADI	17	6,6"	5	15	4	39	4	59	3	6'27"	2	18	Baik
36	SYAHDAN RIZKY IHWAN	17	9,7"	2	11	3	55	5	60	4	3'41"	4	18	Baik
37	SYAHRUL RAMADHAN	16	7,0"	4	10	3	37	4	45	2	3'27"	4	17	Sedang
38	SYAHRULLAH	16	10,1"	2	9	3	54	5	40	2	4'15"	4	16	Sedang
39	YUSRI	16	7,3"	4	12	3	42	5	10	1	4'60"	4	17	Sedang
40	ZAENAL	16	8,2"	4	13	3	50	5	39	2	4'36"	3	17	Sedang

Data Deskriptif Nilai TKJI Terhadap kemampuan Menggiring bola

No	Nama	TKJI	Menggiring Bola
1	A.M. SYAFWAN SAFAIL A.	20	20.29
2	AGUNG MUHAMMAD SYAFRI	14	25.17
3	AHMAD FAUZAN	17	18.02
4	AKBAR ALHAM	18	18.32
5	ANDI IDAM	18	23.28
6	ANDI MUH. AWAL	19	21.78
7	ANDI MUH. SYAHDAN NABAWI	14	23.77
8	ANDI NAUFAL	19	25.25
9	ARDI ANSYAR	19	21.99
10	ARYA SAPUTRA	21	19.37
11	ASRIADI	17	24.01
12	DEDY	12	19.09
13	DZAKY EZHA PUTRA	15	24.01
14	EZHA PUTRA	15	19.09
15	FIRMANTO	18	18.04
16	GILANG RAMADHAN	18	22.15
17	GUNAWAN	17	19.33
18	IRFANDI	16	25.28
19	M. IRFANDI AR	17	22.77
20	M. REZA ARYA SAPUTRA	17	17.17
21	MUH. ALFIAN	20	19.67
22	MUH. ALFIANDI	14	18.78
23	MUH. MUTAWALLY	17	20.04
24	MUH. RAFLI ANANDA PRAWIRA	18	23.21
25	MUH. SYAFRIAD UMRANI	18	22.22
26	MUH. WALLY	19	20.22

27	NAUFAL	14	18.09
28	RAFLI PRAWIRA	19	19.67
29	RAMADHAN	19	20.22
30	RESKI HAIYA PRATAMA	21	23.29
31	REZKY PRATAMA	17	24.22
32	RIZKY IHWAN	12	18.99
33	SAMUEL	15	21.33
34	SUKARNO	15	19.55
35	SYAFRIADI	18	22.45
36	SYAHDAN RIZKY IHWAN	18	18.09
37	SYAHRUL RAMADHAN	17	18.66
38	SYAHRULLAH	16	23.42
39	YUSRI	17	22.33
40	ZAENAL	17	18.19

Frequencies

Statistics

		lari_cepat_60 m	gantung_siku _tekuk	baring_duduk	loncat_tegak	lari_1200m
N	Valid	40	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		4,00	3,45	4,45	2,45	2,70
Std. Error of Mean		,189	,080	,080	,164	,221
Median		4,00	3,00	4,00	2,00	3,00
Mode		5	3	4	2	1 ^a
Std. Deviation		1,198	,504	,504	1,037	1,400
Variance		1,436	,254	,254	1,074	1,959
Range		4	1	1	4	4
Minimum		1	3	4	1	1
Maximum		5	4	5	5	5
Sum		160	138	178	98	108
Percentiles	25	3,25	3,00	4,00	2,00	1,00
	50	4,00	3,00	4,00	2,00	3,00
	75	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00

Statistics

		nilai_tkji	menggiring_b ola
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		17,05	2102,05
Std. Error of Mean		,345	37,758
Median		17,00	2025,50
Mode		17	1809 ^a
Std. Deviation		2,183	238,803
Variance		4,767	57026,818
Range		9	811
Minimum		12	1717
Maximum		21	2528
Sum		682	84082
Percentiles	25	15,25	1901,50
	50	17,00	2025,50
	75	18,75	2326,25

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table**lari_cepat_60m**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	5,0	5,0	5,0
	2	4	10,0	10,0	15,0
	3	4	10,0	10,0	25,0
	4	12	30,0	30,0	55,0
	5	18	45,0	45,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

gantung_siku_tekuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	22	55,0	55,0	55,0
	4	18	45,0	45,0	100,0
Total		40	100,0	100,0	

baring_duduk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	22	55,0	55,0	55,0
	5	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

loncat_tegak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	15,0	15,0	15,0
	2	18	45,0	45,0	60,0
	3	10	25,0	25,0	85,0
	4	4	10,0	10,0	95,0
	5	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

lari_1200m

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	14	35,0	35,0	35,0
	2	2	5,0	5,0	40,0
	3	8	20,0	20,0	60,0
	4	14	35,0	35,0	95,0
	5	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

nilai_tkji

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	5,0	5,0	5,0
	14	4	10,0	10,0	15,0
	15	4	10,0	10,0	25,0
	16	2	5,0	5,0	30,0
	17	10	25,0	25,0	55,0
	18	8	20,0	20,0	75,0
	19	6	15,0	15,0	90,0
	20	2	5,0	5,0	95,0
	21	2	5,0	5,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

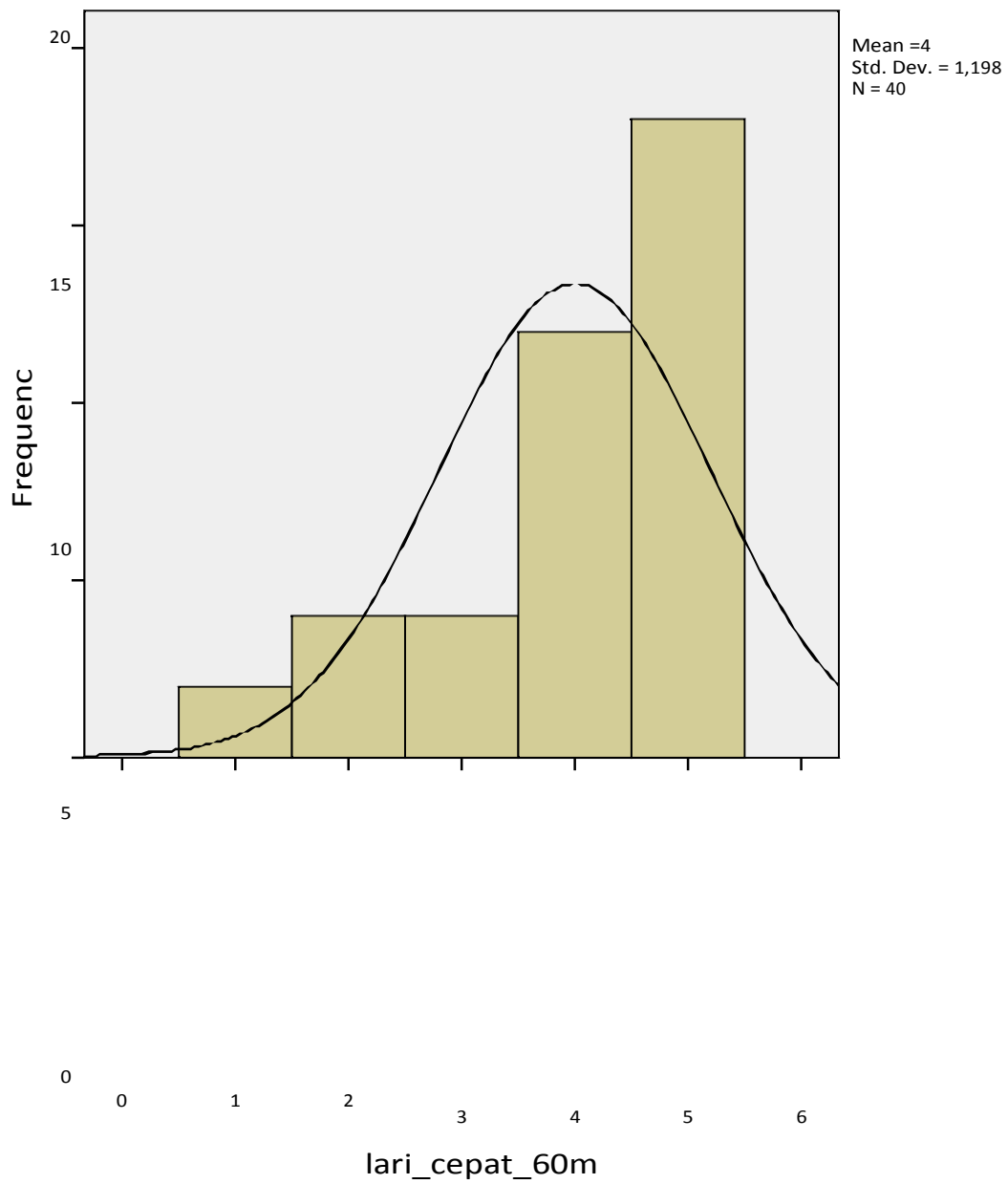
lari_cepat_60m

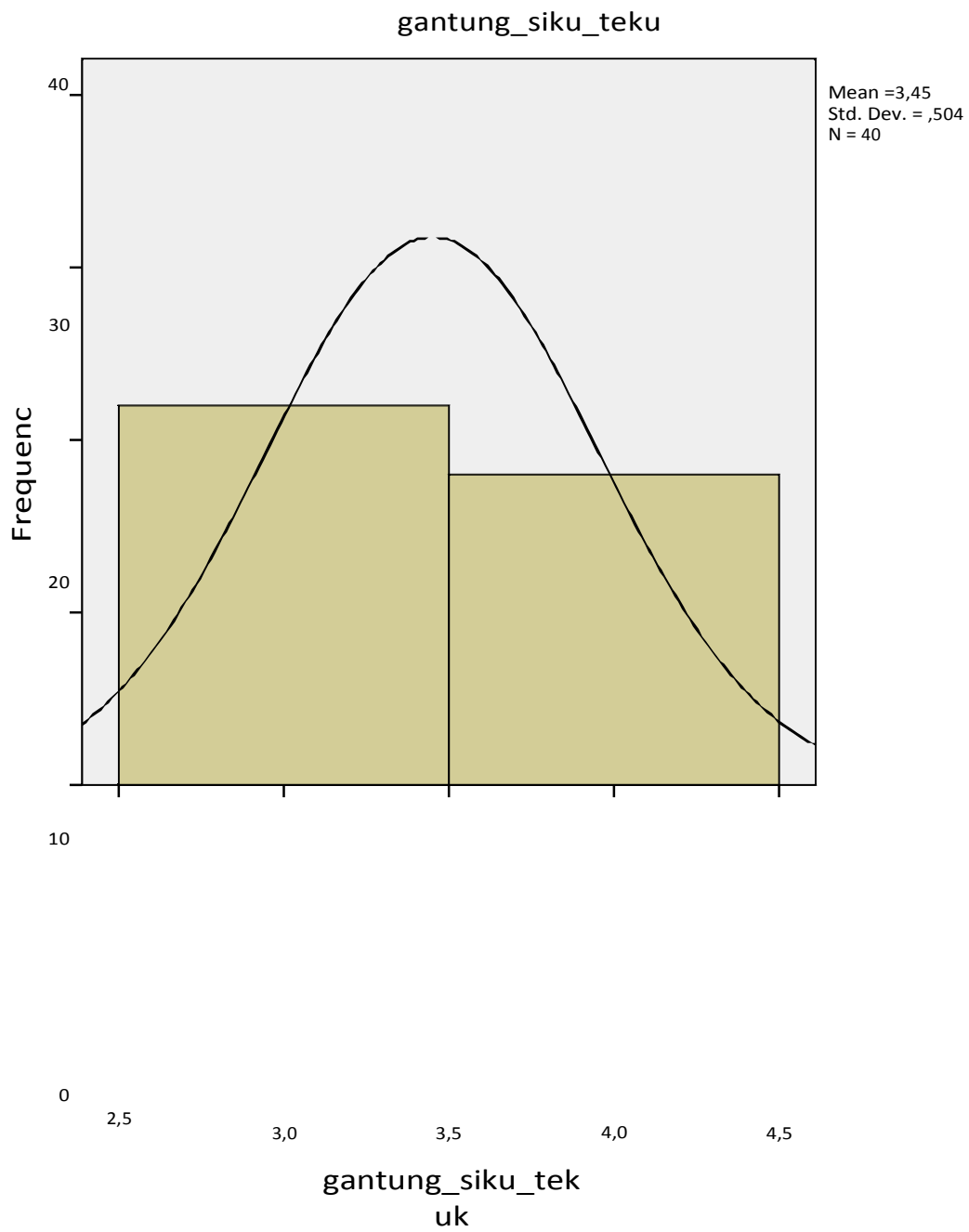
menggiring_bola

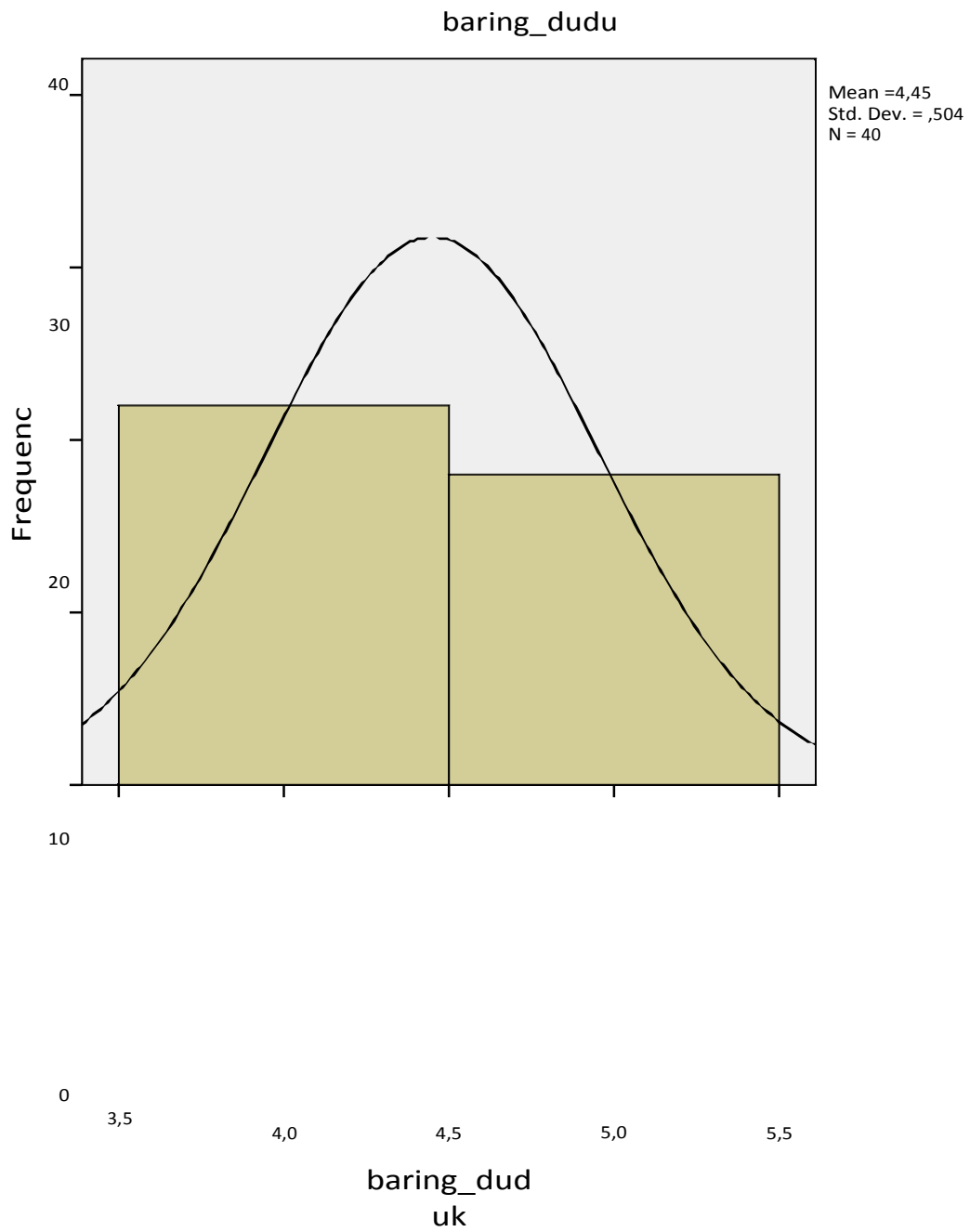
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1717	1	2,5	2,5	2,5
	1802	1	2,5	2,5	5,0
	1804	1	2,5	2,5	7,5
	1809	2	5,0	5,0	12,5
	1819	1	2,5	2,5	15,0
	1832	1	2,5	2,5	17,5
	1866	1	2,5	2,5	20,0
	1878	1	2,5	2,5	22,5
	1899	1	2,5	2,5	25,0
	1909	2	5,0	5,0	30,0
	1933	1	2,5	2,5	32,5
	1937	1	2,5	2,5	35,0
	1955	1	2,5	2,5	37,5
	1967	2	5,0	5,0	42,5
	2004	1	2,5	2,5	45,0
	2022	2	5,0	5,0	50,0
	2029	1	2,5	2,5	52,5
	2133	1	2,5	2,5	55,0
	2178	1	2,5	2,5	57,5
	2199	1	2,5	2,5	60,0
	2215	1	2,5	2,5	62,5
	2222	1	2,5	2,5	65,0
	2233	1	2,5	2,5	67,5
	2245	1	2,5	2,5	70,0
	2277	1	2,5	2,5	72,5
	2321	1	2,5	2,5	75,0
	2328	1	2,5	2,5	77,5
	2329	1	2,5	2,5	80,0
	2342	1	2,5	2,5	82,5
	2377	1	2,5	2,5	85,0
	2401	2	5,0	5,0	90,0
	2422	1	2,5	2,5	92,5
	2517	1	2,5	2,5	95,0
	2525	1	2,5	2,5	97,5
	2528	1	2,5	2,5	100,0
Total		40	100,0	100,0	

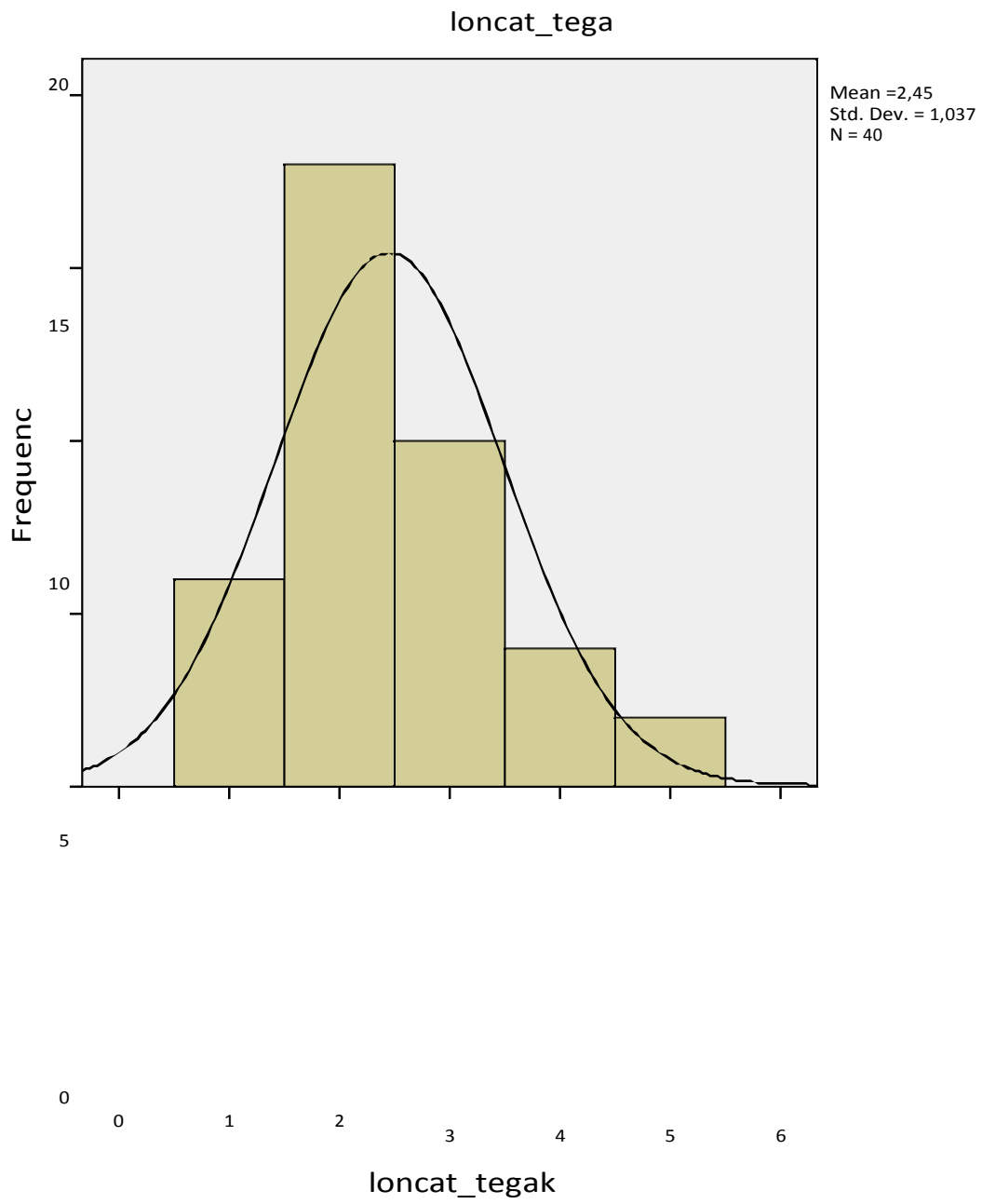
lari_cepat_60m

Histogram



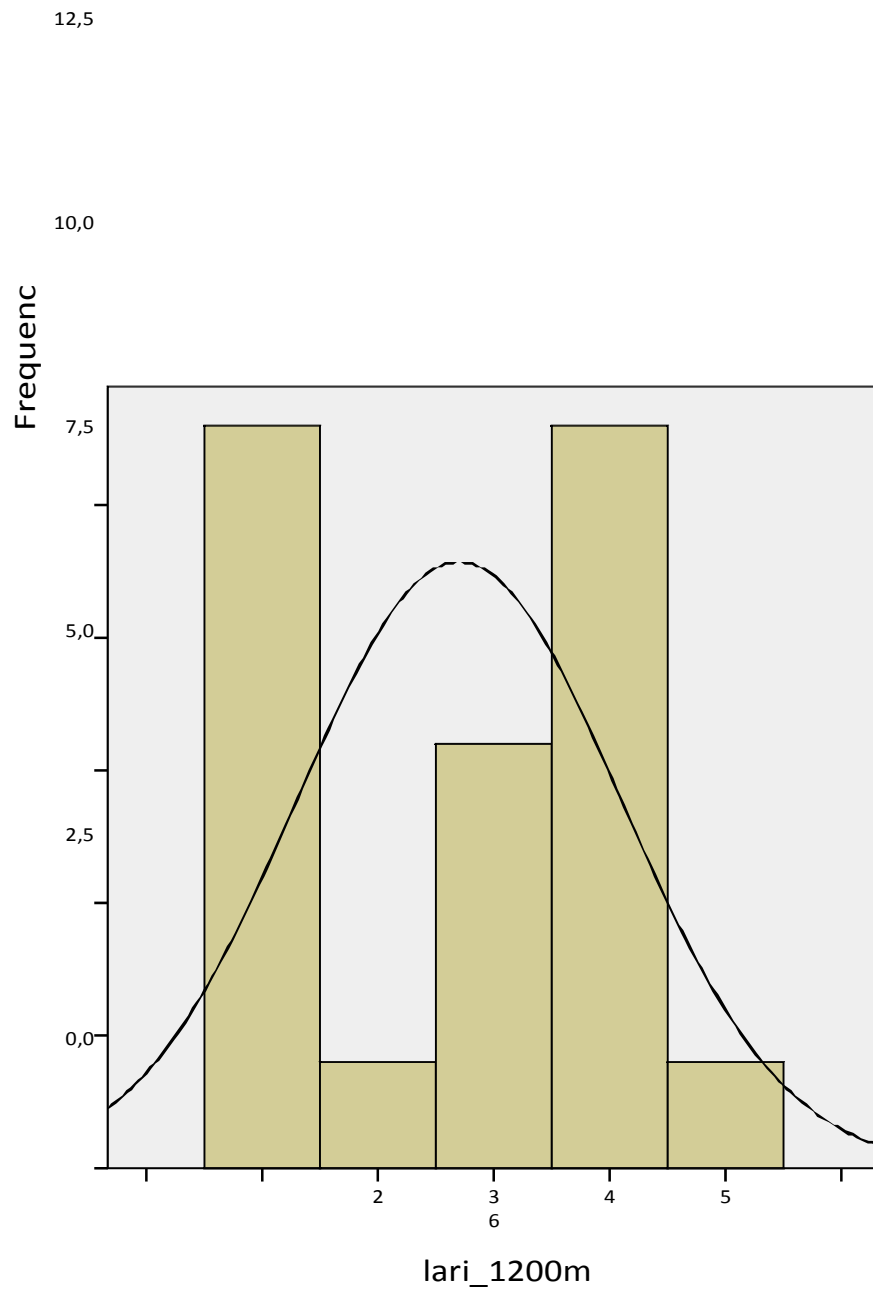


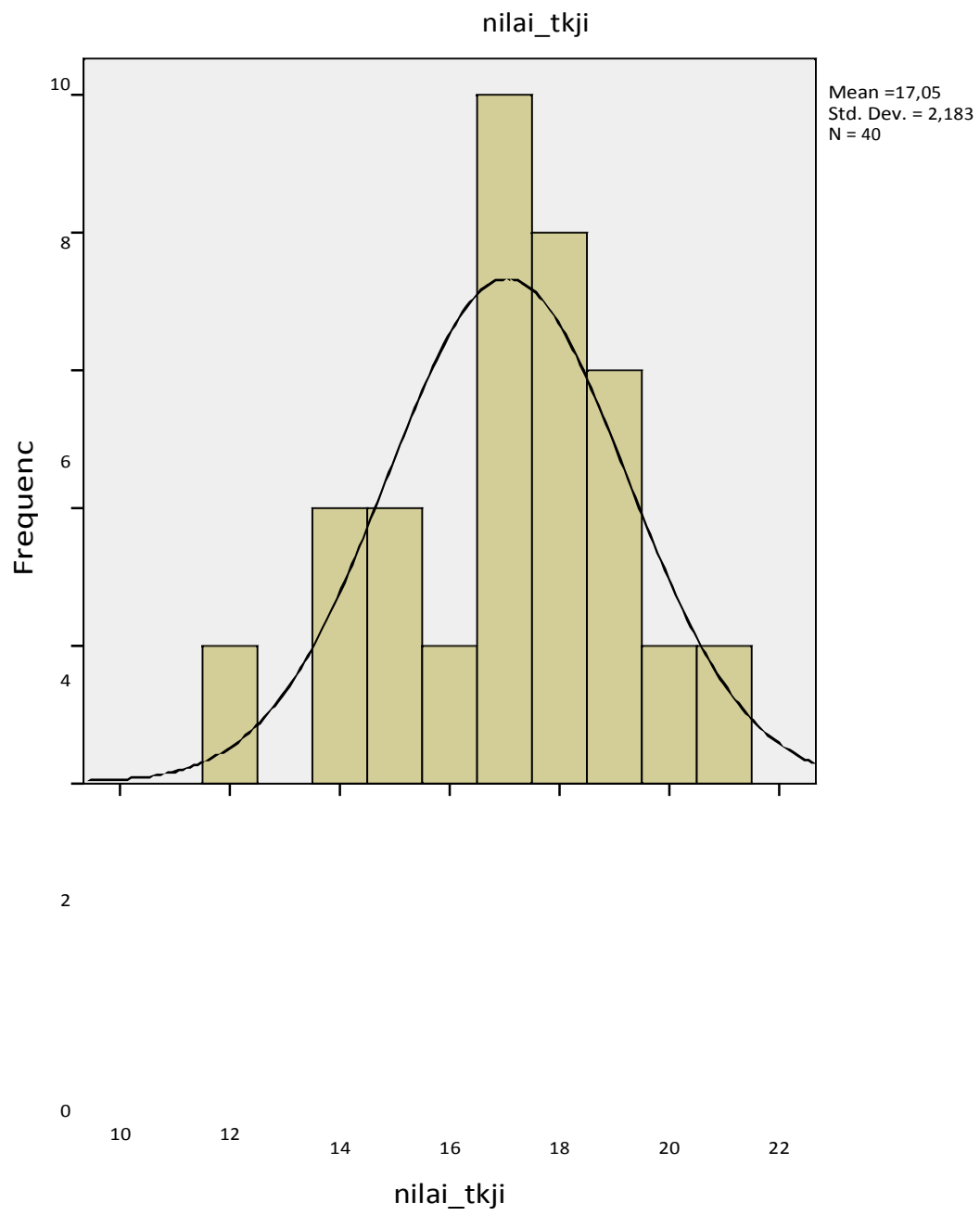


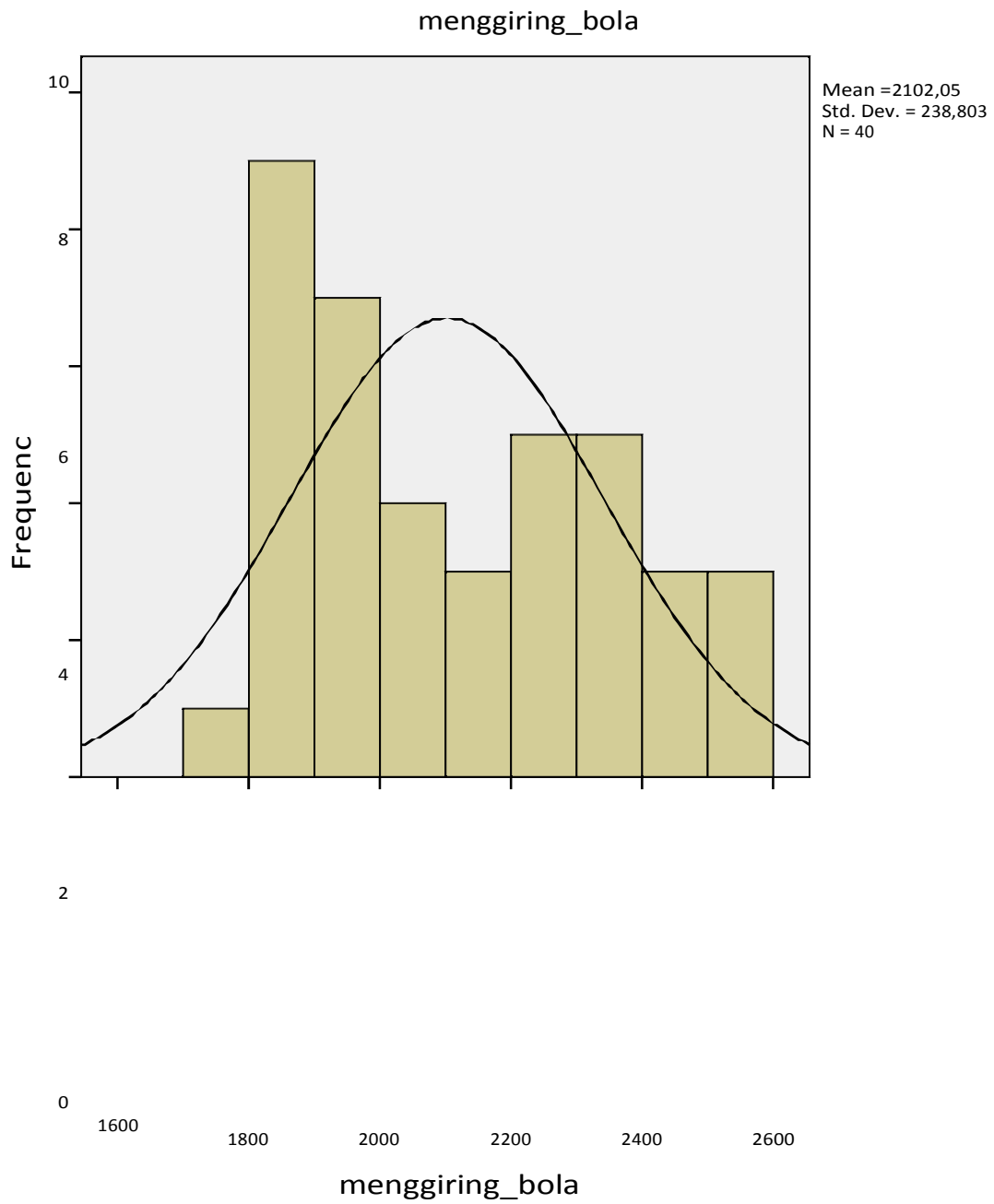


lari_1200m

Mean = 2,7Std.
Dev. = 1,4 N =
40







Correlations

		nilai_tkji	kemampuan_menggiring_bola
nilai_tkji	Pearson Correlation	1	,049
	Sig. (2-tailed)		,763
	N	40	40
kemampuan_menggiring_bola	Pearson Correlation	,049	1
	Sig. (2-tailed)	,763	
	N	40	40

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
nilai_tkji	17,05	2,183	40
kemampuan_menggiring_bola	2102,05	238,803	40

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai_tkji	40	17,05	2,183	,345
menggiring_bola	40	2102,05	238,803	37,758

One-SampleTest

	Test Value = 0				
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence...
					Lower
nilai_tkji	49,391	39	,000	17,050	16,35
menggiring_bola	55,672	39	,000	2102,050	2025,68

One-Sample Test

	Test Value = 0
	95% Confidence ...
	Upper
nilai_tkji	17,75
menggiring_bola	2178,42

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	menggiring_bola ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: nilai_tkji

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,049 ^a	,002	-,024	2,209

a. Predictors: (Constant), menggiring_bola

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,450	1	,450	,092	,763 ^b
	Residual	185,450	38	4,880		
	Total	185,900	39			

a. Dependent Variable: nilai_tkji

b. Predictors: (Constant), menggiring_bola

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16,104	3,133		5,140	,000
	menggiring_bola	,000	,001	,049	,304	,763

a. Dependent Variable: nilai_tkji

NPART TESTS

✓K-S(NORMAL)=nilai_tkjimenggiring_bola

✓MISSINGANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		nilai_tkji	menggiring_bola
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17,05	2102,05
	Std. Deviation	2,183	238,803
Most Extreme Differences	Absolute	,191	,145
	Positive	,086	,145
	Negative	-,191	-,095
Kolmogorov-Smirnov Z		1,207	,918
Asymp. Sig. (2-tailed)		,108	,368

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN LULUS SEMINAR

Nomor 3708 UN.36.3.4/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar menerangkan:

N a m a : Sukamdani Anas
N I M : 1431042016

Benar telah Lulus Seminar Proposal Penelitian yang dilakukan pada hari Jumat, 25 Mei 2018

Pembimbing
1. Drs. Hasanuddin, M.Kes
2. Dr. Benny Badaru, M.Pd

Pembahas
1. Dr. Juhanis, M.Pd
2. Drs. Andi Mas Jaya AM, M.Pd

Dengan Judul

**"SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK
MENGGIKIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SMAN 6 SIDRAP"**

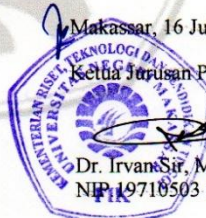
Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 Juli 2018

Ketua Jurusan Penjaskesrek

Dr. Irvan Sir, M.Kes

NIP.19710503 199702 1 001





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor : 3555/UN36.3/PP/2018
Lamp : -
Hal : Pembimbingan Skripsi

Makassar, 11 Juli 2018

Kepada Yth,

1. Drs. Hasanuddin, M.Kes
2. Dr. Benny Badaru, M.Pd

Dosen Pada FIK Universitas Negeri Makassar

Di Makassar

Dengan hormat,

Untuk penyelesaian studi Program Strata Satu (S1) maka Dekan, atas usul ketua Jurusan PENJASKESREK menunjuk saudara menjadi Pembimbing Mahasiswa :

N A M A : Sukamdani Anas

N I M : 1431042016

Judul skripsi Mahasiswa tersebut adalah :

“SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SMAN 6 SIDRAP”

Penunjukan ini berlaku tanggal 11 Juli s/d 11 Oktober 2018

Demikian disampaikan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.



Muh. Adnan Hudain, S.Pd, M.Pd

NIP. 19751030 200604 1 001

Kuasa Dekan :

No. 3488/UN 36.3/TU.2018

Tgl. 10 Juli 2018

Tembusan Yth. :

1. Pembantu Dekan I FIK UNM
2. PBS yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

Nomor 8013/UN.36.3/PL.2018
Lamp : 1 (satu) Eks.
Hal : Penelitian Tugas Akhir

18 Juli 2018

Yang Terhormat
Kepala SMAN 6 Sidrap
Jln. Jend. Sudirman No.69 A Bajoe
Sidrap - Sulawesi Selatan

Akhir dari proses belajar mengajar bagi mahasiswa adalah penulisan atau penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang wajib diprogramkan bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, perkenankan dengan ini kami memohon bantuan bagi mahasiswa kami dari Jurusan PENJASKESREK Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, yang bernama :

Sukamdani Anas - NIM : 1431042016

Untuk mengadakan penelitian di Sekretariat Gojukai yang bapak Pimpin, dengan mengambil tema/judul

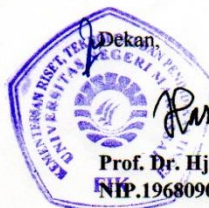
"SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN TEKBIK MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SMAN 6 SIDRAP".

guna memperoleh informasi, data pendukung maupun penjelasan secara langsung berkaitan dengan penyusunan tugas akhir dan akan dilaksanakan pada: 18 Juli s/d 18 Oktober 2018, yang dibimbing oleh:

Drs. Hasanuddin, M.Kes
Dr. Benny Badaru, M.Pd

(Pembimbing I)
(Pembimbing II)

Atas Perhatian dan bantuan yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Hj. Hasmuati, M.Kes
NIP.19680905 199303 2 001

Tembusan :
1. Pembantu Dekan I FIK UNM.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.
3. Arsip

1872-08

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
UPT SMA NEGERI 6 SIDRAP

Kantor UPT SMA Negeri 6 Sidrap No. 69A Bojoe Kiri, Arawa Kecamatan Watang Pulu Kabupaten Sidenreng Rappang Telp. (0421) 3581630 Kode Pos 91661

SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR: :422 / 104-UPT SMA.06 / SDR / DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 6 Sidrap Kabupaten Sidenreng Rappang memberikan izin kepada :

Nama : SUKAMIDANI ANAS
NIM : 1431042016
FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Untuk melaksanakan Penelitian dengan Judul "SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SMAN 6 SIDRAP" mulai tanggal Rabu, 18 Juli s.d 18 Oktober 2018

Demikian Surat Izin ini, diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidrap, 31 Juli 2018

Kepala UPT SMA Negeri 6 Sidrap,





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENDIDIKAN**

**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
UPT SMA NEGERI 6 SIDRAP**

Alamat : Jln. Jend. Sudirman No.69A BojoE Kel. Arawa Kec. Watang Pulu Kabupaten Sidenreng Rappang Telp. (0421)
3581630 KodePos 91661

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :422 / 116-UPT SMA.06 / SDR / DISDIK

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. H. ARIFIEN, M. Si
NIP. : 195912311986031226
Pangkat/Gol. : Pembina TK.I. / IV.b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 6 SIDRAP

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : SUKAMDANI ANAS
NIM : 1431042016
Jurusan : Penjaskesrek

Adalah benar telah melakukan penelitian pada SMA Negeri 6 Sidrap pada tanggal 21 Agustus s/d Oktober 2018 dengan judul **Survei Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Kemampuan Tekbik Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola SMAn 6 Sidrap**

Dengan demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidrap, 22 Agustus 2018

Kepala UPT SMA Negeri 6 Sidrap


Drs. H. ARIFIEN, M. Si
Pangkat : Pembina TK.I.
NIP: 195912311986031226





Dr. H. Syahrudin,
NIP. 19600104 196001 1 005
KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

PSURAT TUGAS / IZIN

Nomor **4734/UN36.3/KP/2018**

Dengan hormat kami menugaskan / mengizinkan Saudara :

Nama : 1. Drs. Hasanuddin, M.Kes/ 19611004 198702 1 002
2. Dr. Benny Badaru, M.Pd/19851011 201012 1 006

Jabatan : Dosen

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM

Izin / Tugas : Membimbing dan mendampingi Mahasiswa dalam pelaksanaan Penelitian an :
Sukamdani - 1431042016
Jurusan PENJASKESREK

Tempat : SMA Negeri 6 Sidrap

Waktu : Mulai tanggal, 21 Agustus 2018

Lain-lain

Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan menyampaikan laporan setelah melaksanakan tugasnya.



Makassar, 16 Agustus 2018

Dekan

Dt Mikmad Hakim, M.Kes

NIP. 19641212 199303 1 002

Kuasa Dekan :

No. 4734/UN.36.3/TU/2018

Tanggal 13 Agustus 2018

Tembusan Yth.

1. PBS yang bersangkutan
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 0411-872602
Kampus Banta-Bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

Nomor : 288 /UN36.3/LK/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pustakawan FIK UNM menerangkan bahwa

Nama : Sukamdani Anas
NIM : 431042016
Jenis Kelamin : laki-laki
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Jurusan/Prodi : Penjaskesrek
Alamat : Jl. Morumben Emmy Saetan 3

Benar yang bersangkutan tersebut diatas telah bebas dari pinjaman buku dan hal-hal yang bersangkutan dengan Perpustakaan FIK Universitas Negeri Makassar

Keterangan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya,
Terima kasih.

Mengetahui
Kasubag Pendidikan

MUHAMMAD HILAL ST. MM
NIP. 19680408 200604 1 001

Makassar 20 September 2018



PITER KORO
NIP. 19621208 198102 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 Telp. 872602
Kampus Banta-bantaeng Kode Pos 90222 Makassar

SURAT KETERANGAN BEBAS ALAT/BARANG LABORATORIUM

Nomor : 755./UN.36.3.7/PP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, **Kepala Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SUKANDANI ANAS

NIM : 1431042016

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Benar-benar bebas/tidak ada sangkut pautnya dengan peminjaman alat/barang pada **Laboratorium Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian Surat Keterangan ini di buat dan diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 10-09 2018

Kepala Laboratorium
Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Iskandar, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19780429 200501 1 002

Petugas Laboratorium

Ady Almas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19841221 201012 1 009



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14
Kampus Banta-Bantaeng 872602 Kode Pos 90222 Makassar.

SURAT KETERANGAN BEBAS PERALATAN

Nomor : 1327 /UN36.3/LK/2018

Kepala Sub. Bagian Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar,
menerangkan bahwa :

Nama : Sukamdani Anas
NIM : 1431042016
Jurusan/Prodi : Penjas Kerrek
Alamat : Jl. Monumen Emmy Stelan 3

Yang bersangkutan di atas benar telah bebas dari peminjaman maupun hal-hal yang berkaitan
dengan alat-alat olahraga pada bagian perlengkapan FIK UNM.

Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.
Terima kasih.

Makassar, 18 September 2018



Mengesahkan :
Kasubag. Akademik FIK UNM,

Muhammad Idhar, ST., MM.
NIP 196804082006041001

Bagian Sarana Pendidikan,

Wahyuddin,
NIP 197210142005011004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

UPT PERPUSTAKAAN

Jl. AP.Pettarani Gunung Sari Baru Makassar - 90222
Http://perpustakaan.unm.ac.id email: perpustakaan@unm.ac.id
Telp: 081354743230

SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA

No: 127 /UN.16/TU/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :

Nama : SUKAMODANI ANJAS
NIM / No. Anggota : 1431019016
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Pemerintahan / Penjaspora
Alamat : Jl. Munim Emy Jalan 3

Benar sudah tidak mempunyai pinjaman koleksi dan hal lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di UPT Perpustakaan Universitas Negeri Makassar.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk dipergunakan seperlunya

Makassar, 12 September 2018

Keapaia

Prof. Usian Jumadi, S.Si., M.Pd., Ph.D
NIP. 19701016 199702 1 001

RIWAYAT HIDUP



SUKAMDANI ANAS, lahir di Sidrap 9 Juli 1995.

Anak pertama dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Anas dan Ibu Nurdiana, Penulis menempuh pendidikan dimulai dari Pendidikan Taman Kanak-kanak di TK PGRI Arawa Kab. Sidrap pada tahun 2000 dan tamat pada tahun 2002.

Kemudian melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Arawa Kab. Sidrap pada tahun 2002 dan tamat pada tahun 2008. Dan melanjutkan Pendidikan Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Watang Pulu Kab. Sidrap pada tahun 2008 dan tamat pada tahun 2011. Dan kemudian melanjutkan Pendidikan Menengah Atas di SMA Negeri 6 Sidrap dengan mengambil jurusan IPA pada tahun 2012 dan tamat pada tahun 2014. Pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikannya di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan mengambil Program Studi S1 / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.